

VRN ja Kela

Hyvinvointia ja opiskelukykyä ruokailusta – korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus

Käsikirjoitusluonnos 19.10.2020

1	Sisällys	
2	1	Ruokailusuosituksen kohderyhmä ja tavoitteet 5
3	1.1	Ruokailusuosituksen tavoitteet 5
4	1.2	Opiskelijoiden arkirytm, elämänhallinta ja ruokailutottumukset 6
5	1.3	Ruokailutottumukset opiskelukyvyn ja jaksamisen ylläpitäjänä ja työhyvinvoinnin edistäjänä 8
6		
7	1.4	Ruokailutottumuksiin liittyviä kehittämistarpeita 9
8	2	Suomalaiset ravitsemussuositukset opiskeljaruokailun järjestämisen perustana 11
9	2.1	Useita vaihtoehtoja terveyttä edistävän ruokavalion toteuttamiseen 15
10	2.2	Kestävyys opiskeljaruokailun toteuttamisessa 17
11	3	Opiskeljaruokailun järjestäminen 20
12	3.1	Ruokailuympäristö 20
13	3.2	Terveyttä ja kestävyyttä edistävien valintojen vahvistaminen 23
14	3.3	Ruokailuajat, tarjottavat ateriat ja välipalat 26
15	3.4	Opiskelijoiden osallisuus ja yhteistyö opiskeljaravintoloiden kanssa 29
16	3.5	Ruokapalveluiden kilpailuttaminen ja elintarvikkeiden hankinta 31
17	4	Terveyttä ja hyvinvointia ruoasta 36
18	4.1	Ruokalistasuunnittelu ja aterioiden koostaminen 36
19	4.2	Tarjottavien aterioiden ravintosisältö 38
20	4.3	Aterioiden tarjonta ja ravitsemuslaatu 39
21	4.4	Juomat 43
22	4.5	Erityisruokavaliot ja erityistarpeet 44
23	5	Opiskeljaruokailun seuranta ja arviointi 47
24	5.1	Ruokailuun osallistuminen ja opiskelijapalaute 48
25	5.2	Toiminnan itsearviointi ja omavalvonta 48
26	5.3	Ruokahävikin seuranta 51
27	5.4	Viranomaisvalvonta 51
28	5.5	Valtakunnallinen seuranta 54
29	6	Opiskeluterveydenhuolto hyvän ravitsemuksen edistäjänä 55
30	6.1	Ravitsemusohjaus opiskeluterveydenhuollossa 56
31	6.2	Tavallisimmat syömiseen liittyvät haasteet ja sairaudet 57
32	6.3	Suun terveys osana opiskeluterveydenhuoltoa 59
33	7	Korkeakouluruokailun säädöspohja 62
34	7.1	Ruokailun järjestäminen ja opiskelija-aterian sisältö 65
35	7.2	Hinnoittelun periaatteet 65

1	LIITTEET	68
2	LIITE 1 Ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset	68
3	LIITE 2 Ravitsemuskriteerien mukainen salaattibaari	70
4	LIITE 3 Proteiinin lähteitä erityyppisissä ruokavalioissa	71
5	LIITE 4 Raaka-aineiden valinta	73
6	LIITE 5 Opiskelija-aterian ravitsemuslaadun arviointi -työkalu	76
7	LIITE 6 Esimerkki tarjouspyynnön/kilpailuttamismateriaalin rakenteesta	81
8	LIITE 7 Miten ruokasuositukset toteutuvat	83
9	LIITE 8 Folaatin, D-vitamiinin, jodin ja raudan riittävän saannin turvaaminen	84
10		
11		

1 LUKUOHJE

2 Suositukseen on koottu yhteen opiskelijaruokailun järjestämistä koskevat säädökset, asiakirjat ja
3 ravitsemussuositukset. Suositus koskee useita eri toimijoita ja kohderyhmiä. Alla on lukuvinkkejä eri
4 kohderyhmille.

5

6 Opiskelijoille ja opiskelijajärjestöille

7 Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuosituksesta saa tietoa siitä, miten koostetaan ravitsemuksellisesti
8 täysipainoinen, monipuolinen ja maistuva opiskelija-ateria, josta opiskelija saa riittävästi energiaa ja
9 välttämättömiä ravintoaineita. Opiskelija-aterioiden tulee olla ravitsevia, terveyttä edistäviä ja
10 ympäristöystävällisiä. Suosituksesta saa myös ideoita oman syömisen kehittämiseen. Suositus kannustaa
11 kaikkia opiskelijoita ja opiskelijajärjestöjä antamaan aktiivisesti palautetta opiskelija-aterioista ja
12 opiskelijaruokailun järjestämisestä opiskelijaravintoloille ja osallistumaan opiskelijaruokailun kehittämiseen
13 yhteistyössä opiskelijaravintolan, korkeakoulun ja opiskeluterveydenhuollon kanssa.

14 Korkeakouluille ja opiskeluterveydenhuollolle

15 Julkaisu on tarkoitettu korkeakouluille laatusuositukseksi, jolla määritetään ruokapalvelujen toteutus ja
16 tarjotun ruoan laatu ruokapalveluja hankittaessa ja niistä palvelusopimuksia tehtäessä. Se sisältää
17 yhteisöllisen opiskelijaruokailun hyviä käytäntöjä ja toimintamalleja ateriatuetun opiskelija-aterian
18 tarjoamiseen sekä sen toteuttamisen seurantaan ja arviointiin. Suositusta voidaan käyttää työkaluna
19 yhteistyöryhmissä, kuten ruokailutoimikunnassa. Suositus kuvaa myös YTHS:n tuottamaa
20 ravitsemusohjausta osana opiskeluterveydenhuollon palvelukokonaisuutta ja sisältää ruokailun
21 järjestämistä koskevaa tietoa oppilaitoksen terveysolojen tarkastusta varten.

22 Opiskelijaravintoloille, ravintolahenkilöstölle, ruokapalvelujen ja elintarvikkeiden hankinnoista 23 vastaaville

24 Julkaisu sisältää ohjeet ateriatuettujen aterioiden tuottamisesta ja tarjoamisesta. Suositusta ja sen
25 taulukoita raaka-aineista ja aterianosien ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimuksista voidaan käyttää
26 sellaisenaan elintarvikkeiden kilpailuttamisessa ja ruokapalvelusopimusten liitteinä. Esimerkit antavat
27 ideoita tuote- ja palvelumuotoiluun, yhteistyökäytäntöihin, viestintään sekä toiminnan seurantaan ja
28 arviointiin. Suositus sisältää myös ravintoloille tarkoitetun ravitsemuslaadun itsearviointityökalun, jota
29 voidaan käyttää henkilöstön perehdyttämisessä, toimipistekohtaisessa sisäisessä tarkastuksessa ja
30 valmistautuessa Kelan valvontaan ja tarkastuskäyntiin.

31 Ateriatuen toimeenpanosta ja tarkastustoiminnasta vastaaville

32 Kela vastaa korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen toimeenpanosta ja tarkastustoiminnasta. Tämä
33 suositus toimii apuvälineenä ateriatuen toimeenpanossa sekä opiskelijaravintoloiden ohjauksessa ja
34 valvonnassa. Siinä määritetään säädösten ja ravitsemussuositusten mukainen ateriatuettava opiskelija-
35 ateria ja sen sisältö sekä miten ruokailu tulee järjestää ja miten opiskelijaravintoloiden toimintaa seurataan,
36 arvioidaan ja valvotaan. Lisäksi suositus sisältää tarkastuksen tekemistä helpottavan arviointityökalun, jolla
37 voidaan arvioida tarjotun ruoan ravitsemuslaadun ja koostumusvaatimusten sekä aterioista tiedottamisen
38 toteutumista.

39

1 Ruokailusuosituksen kohderyhmä ja tavoitteet

Tämä ruokailusuositus on laadittu korkeakouluopiskelijoiden ruokapalvelujen järjestämistä varten. Se soveltuu myös ravintoloissa ruokailevien henkilöstöasiakkaiden ja muiden ruokailijoiden aterioiden suunnitteluun. Suositus on tarkoitettu työvälineeksi ruokapalveluhenkilöstölle ja ruokapalvelujen kilpailutuksesta vastaaville, korkeakouluille sekä tietolähteeksi opiskelijoille, opiskelijajärjestöille ja opiskelijoiden terveydenhuollosta vastaaville. Suositusten mukainen opiskeluaikainen ruokailu luo pohjaa ruokailutottumuksille sekä terveydelle ja hyvinvoinnille.

Korkeakoulujen ja opiskelijaravintoloiden yhtenä tehtävänä on edistää, mahdollistaa ja helpottaa kestävien valintojen tekemistä, koska tämän päivän ratkaisulla on vaikutusta tulevaisuuteen. Opiskelijan tekemiä valintoja voidaan tukea viestinnällä ja ohjauksella. Syömiseen liittyvät valinnat ovat keskeisiä kestävä elämäntavan ja ympäristön hyvinvoinnin kannalta. Yhteiskuntavastuun kantaminen tulee olla kaikkien toimijoiden yhteinen tavoite, ja vastuullisuutta on tehdä kestävät valinnat yksilölle helpoiksi ja mahdollisiksi.

Yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoita on yhteensä noin 296 000¹. Yliopisto-opiskelijoita on noin 154 000 ja ammattikorkeakouluopiskelijoita 142 000. Opiskelijoiden lisäksi ravintoloissa ruokailee päivittäin korkeakoulun henkilöstöä, sidosryhmäasiakkaita ja muita asiakkaita. Tarjotut ateriat tukevat sekä opiskelijoiden että henkilöstön ja muiden asiakkaiden terveyttä ja hyvinvointia.

Korkeakouluopiskelijat ovat moninainen joukko eri-ikäisiä, eri taustaisia ja eri elämäntilanteissa olevia opiskelijoita. Valtaosa korkeakouluopintonsa aloittavista on nuoria, jotka muuttavat ensimmäistä kertaa itsenäisesti asumaan ja ottavat vastuun elintavoistaan. Kyky huolehtia terveellisistä ruokailutottumuksista voi vaihdella. Ruokailusuositusta laadittaessa on otettu huomioon, että opiskelijan arki on moninaista. Opiskelijoiden taloudellinen ja sosiaalinen tilanne voi olla hyvin erilainen. Opiskeluympäristö on monimuotoistunut ja esimerkiksi etäopintojen suorittaminen on yleistynyt. Useat opiskelijoista myös työskentelevät opintojen aikana.

1.1 Ruokailusuosituksen tavoitteet

Tämän ruokailusuosituksen tavoitteena on määrittää suuntaviivat ateriatuetun opiskelija-aterian toteuttamiselle ja määrittää tarjottavien aterioiden ravitsemuslaadun vaatimukset. Lisäksi suosituksen tavoitteena on edistää korkeakouluopiskelijoiden opiskelukykyä, jaksamista, terveyttä, hyvinvointia ja ehkäistä ravitsemukseen liittyviä kansansairauksia.

Tavoitteena on tarjota ruokapalveluiden tuottajille työväline opiskelijoiden aterioiden suunnitteluun ja terveellisten valintojen helpottamiseksi. Lisäksi suosituksella halutaan tukea opiskelijoiden omaa arjen hallintaa ja itsestä huolehtimista sekä motivoida ja ohjata opiskelijoita noudattamaan terveyttä edistäviä

¹ Suomen virallinen tilasto (SVT): Oppilaitosten opiskelijat ja tutkinnot [verkkajulkaisu].

ISSN=1798-7644. 2018, Laatuseloste: Oppilaitosten opiskelijat ja tutkinnot. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 16.10.2020]. Saantitapa: http://www.stat.fi/til/opiskt/2018/opiskt_2018_2019-11-28_laa_001_fi.html

1 ruokailutottumuksia ja syömään säännöllisesti. Tavoitteena on myös lisätä opiskelijoiden osallisuutta
 2 opiskeljaruokailun järjestämiseen ja kehittämiseen sekä tukea yhteisten ruokailuhetkien kautta sosiaalista
 3 vuorovaikutusta ja edistää opiskelijoiden kiinnittymistä korkeakoulu yhteisöön.

4 Ruokailusuositus ohjaa koostamaan ravitsemuksellisesti täysipainoisen, monipuolisen ja maistuvan
 5 opiskelija-aterian, josta opiskelija saa suositusten mukaisesti energiaa ja välttämättömiä ravintoaineita.
 6 Suositus myös ohjaa, miten järjestetään viihtyisiä, toimivia ja terveellistä syömistä edistävä
 7 ruokailuympäristö. Opiskeljaruokailu tuo lisäksi tutuksi kansallista ja kansainvälistä ruokakulttuuria ja
 8 tarjoaa mahdollisuuden toimia kestävän kehityksen periaatteiden mukaisesti. Suositus antaa vinkkejä
 9 terveelliseen ruokailuun myös etäopiskelupäivinä ja ohjaa terveyttä edistävien välipalojen valintaan.
 10 Edullisella opiskelija-aterialla on opiskelijoille huomattava taloudellinen merkitys.

11 Tietolaatikko:

12 Opiskeljaruokailua koskevan suosituksen tavoitteena on:

- 13 - taata tasalaatuiset ateriat ja yhdenvertaiset mahdollisuudet hyvään, monipuoliseen, ravitsemustarpeet
- 14 täyttävään ruokailuun ruokavaliosta tai opiskelupaikasta riippumatta
- 15 - taata opiskelijoille mahdollisuus yhteisölliseen ruokailuun ja ohjata terveyttä edistäviin ruokavalintoihin
- 16 ja säännölliseen ruokailuun
- 17 - kuvata tarjottavien aterioiden ja välipalojen koostaminen ja ravitsemuslaadulle asetetut
- 18 vähimmäisvaatimukset aterioiden toteuttamista sekä ruokapalvelujen ja elintarvikkeiden
- 19 kilpailuttamista varten
- 20 - toimia laatusuosituksena opiskeljaruokailun järjestäjille toiminnan suunnittelussa, toteuttamisessa ja
- 21 arvioinnissa
- 22 - kuvata opiskeljaruokailun hyviä käytäntöjä ja antaa vinkkejä ruokailun toteuttamiseen, toimintojen
- 23 kehittämiseen ja sidosryhmien väliseen yhteistyöhön
- 24 - antaa tietoa opiskeljaravintoloille, korkeakouluille, opiskelijoille, opiskelijajärjestöille ja opiskelijoiden
- 25 terveydenhuollosta vastaaville terveyttä ja hyvinvointia edistävästä ruokailusta
- 26 - edistää kestävästä kehitystä antamalla suosituksia ruokavalinnoista ja ruokahävikin vähentämisestä
- 27 - edistää kansallisen ja kansainvälisen ruokakulttuurin tuntemusta ja arvostusta
- 28 - toimia apuna ravintolan henkilöstön perehdyttämisessä opiskeljaruokailuun
- 29 - toimia työkaluna korkeakoulun, ruokapalvelujen, opiskelijoiden ja opiskeluterveydenhuollon välisen
- 30 yhteistyön kehittämisessä ja koko korkeakoulu yhteisön ja yksilöiden terveyden ja hyvinvoinnin
- 31 edistämässä
- 32 - kuvata opiskeljaruokailun järjestäminen ja sen säädös- ja suosituspohja.

34 1.2 Opiskelijoiden arkirytmi, elämänhallinta ja ruokailutottumukset

36 Opiskeluvuosien aikana on mahdollista edistää hyviä ruokailutottumuksia. Monipuolisilla ja laadukkailla
 37 opiskelija-aterioilla voidaan vaikuttaa laajasti opiskelijoiden terveyteen, hyvinvointiin, opiskelukykyyneen ja
 38 jaksamiseen.

39 Korkeakouluopintojen aloittaminen ja uusi elämäntilanne muuttavat opiskelijan sosiaalista tilannetta.
 40 Opiskelija liittyy korkeakoulu yhteisöön, jossa ovat uudet opiskelukaverit, opettajat ja oppilaitoksen
 41 henkilökunta. Opintojen aloittaminen, uusi ympäristö ja yhteisö sekä elämäntilanteen muutos ovat

- 1 innostavia, mutta voivat myös jännittää, stressata ja tuoda epävarmuutta tai pelkoa siitä, ettei löydä omaa
2 paikkaansa.
- 3 Osalle opiskelupaikan saaminen merkitsee myös muuttoa pois lapsuudenkodista. Itsenäistyminen tuo
4 mukanaan aiempaa suuremman vastuun omasta arjesta ja taloudesta. Muutto merkitsee uuden
5 ruokatalouden perustamista. Opiskelija voi olla tilanteessa, jossa hänen täytyy ensimmäistä kertaa
6 suunnitella, hankkia ja valmistaa ruokansa itse. Opiskelija saa määrittää omaa ateriarytmiään ja tehdä
7 itsenäisesti omat ruokavalintansa, joihin vaikuttavat monet asiat, kuten ruoan hinta ja saatavuus,
8 makumieltymykset, asenteet, arvot, ruoan koettu terveellisyys sekä oman vertaisryhmän tavat syödä.
- 9 Ruokavalinnat voivat olla tärkeä osa ihmisten identiteettiä. Ruokavalintoihin vaikuttavat maun lisäksi ruoan
10 terveellisyys, ekologisuus, eettisyys ja kulttuuriset tekijät. Erilaiset etniset ryhmät ovat osa suomalaista
11 yhteiskuntaa ja ruokakulttuuria. Joihinkin uskontoihin liittyy ruokasääntöjä, jotka voivat rajoittaa joidenkin
12 raaka-aineiden käyttöä tai ruoan valmistusmenetelmiä. Monikulttuurisuutta voidaan edistää esimerkiksi
13 opiskelijaravintoloissa järjestettävillä teemaviikoilla.
- 14 Opiskelijalla itsellään on suuri vastuu omista ruokailutottumuksistaan ja valinnoistaan.
15 Korkeakouluopiskelija voi itse valita ruokaileeko hän opiskelijaravintolassa vai muualla.
16 Opiskelijaravintoloissa on tarjolla terveellisiä suosituksen mukaisia ateriakokonaisuuksia, mutta lopullinen
17 valinta terveellisten valintojen tekemisestä jää opiskelijalle itselleen. Opiskelijoiden keskuudessa omat
18 erityistoiveet lisääntyvät ja ruoan valintaa ohjaavat enenevästi ruoan eettisyys ja ekologisuus, mikä näkyy
19 muun muassa kasvisruokailun lisääntymisenä. Oma ruokatalous antaa mahdollisuuden tutustua uusiin
20 ruoka-aineisiin, kokeilla erilaisia reseptejä ja rakentaa itselle sopivaa ruokavaliota.
- 21 Ruokailun järjestäminen voi kuitenkin muodostua haasteeksi, jos opiskelija ei ole aiemmin omaksunut
22 riittäviä tietoja ja taitoja, kuinka valmistaa itselleen ravitsevaa, terveyttä edistävää ja energiamäärältään
23 sopivaa ruokaa. Omasta syömisestä, ruokavalion terveellisyydestä tai rahojen riittävyydestä voi aiheutua
24 opiskelijalle huolta. Toistuvat epäterveelliset ja yksipuoliset ruokavalinnat voivat johtaa erilaisiin
25 terveysongelmiin.
- 26
- 27 **Säännöllisen ruokailurytmin merkitys**
- 28 Säännöllinen ruokailurytmi ylläpitää opiskelukykä ja mahdollistaa jaksamisen. Arjen rytmittäminen
29 rutiineilla tukee hyvinvointia sekä helpottaa työn ja levon vuorottelua opiskelupäivän aikana. Arjen hallinta
30 koostuu arjen eri toiminnoista ja niiden sovittamisesta osaksi päivää. Arjen toiminnot (kuten opiskelu, työ,
31 vapaa-aika, ruokailuhetket ja riittävä uni) on tärkeää rytmittää siten, että jokaiseen eri toimintoon jää
32 riittävästi aikaa. Ruokailuhetket ovat tärkeä osa päivän kulkua. Rauhallisesti syöminen edistää syömiseen
33 keskittymistä ja auttaa syömään omaa energiantarvetta vastaavasti.
- 34 Säännöllinen ruokailurytmi tarkoittaa aterioiden tai välipalojen syömistä noin 3–5 tunnin välein.
35 Säännöllinen syöminen pitää verensokerin tasaisena, mikä mahdollistaa vireyden ja toimintakyvyn.
36 Aamupalan turvin jaksaa opiskella aamupäivän. Kohtuullisen kokoinen lounas antaa sopivasti energiaa
37 iltapäivän työhön, eikä väsyttä. Iltapäivän välipala virkistää ja mahdollistaa liikunnan harrastamisen jo ennen
38 iltaruokailua. Päivällinen antaa energiaa illan harrastuksiin, opiskeluun ja työnteekoon. Iltapala antaa
39 energiaa yön ajalle. Unen aikana keho palautuu päivän rasituksesta ja aivojen energiavarastot täyttyvät.
- 40 Korkeakouluopiskelu on monimuotoista. Opintoja suoritetaan arkipäivisin, viikonloppuisin sekä yhä
41 enemmän verkko- ja etäopintoina. Korkeakoulussa ei välttämättä ole lähiopetusta joka päivä. Opiskelija voi
42 myös työskennellä opintojen ohessa. Nämä asettavat haasteita myös ruokailun suunnitteluun. Opiskelijan

on tärkeä rytmittää päivän kulkua siten, että jää riittävästi aikaa myös säännölliselle ruokailulle oman elämäntilanteen mukaan. Korkeakoulussa myytävillä opiskelija-aterioilla on suuri merkitys osana opiskelijan arkirytmää ja hyvän ruokavalion kokonaisuutta. Etäopintojen lisääntyttyä on tärkeää, että korkeakouluopiskelijat ruokailisivat opiskelijaravintoloissa myös etäopiskelupäivinä. Opiskelijaravintoloita voisi olla myös lähempänä opiskelija-asuntoja. Näin opiskelijalla olisi mahdollisuus yhteisölliseen ruokailuun sekä edulliseen, monipuoliseen ja ravitsemussuosituksia täyttävään ateriakokonaisuuteen myös etäopiskelupäivinä.

Opiskelijaravintolassa ruokailu rytmittää opiskelupäivää, edistää päivittäistä jaksamista ja tarjoaa mahdollisuuden vapaamuotoiseen vuorovaikutukseen muiden opiskelijoiden kanssa. Opiskelijaruokailulle asetetut yhteisöllisyyden tavoitteet toteutuvat, kun opiskelijoilla on mahdollisuus syödä opiskelija-ateria muiden opiskelijoiden ja henkilöstön kanssa. Opiskelijaravintola on sekä opiskelijoille että henkilökunnalle yhteisen viihtymisen ja sosiaalisen kanssakäymisen paikka. Tämä vahvistaa kiinnittymistä korkeakoulu yhteisöön. Jotta opiskelu sujuisi, on tärkeää, että opiskelija nukkuu ja lepää riittävästi, ruokailee terveellisesti ja säännöllisin ateriaväleillä, harrastaa päivittäin liikuntaa hyötyliikunta mukaan lukien sekä saa kohtaamisia sosiaalisissa tilanteissa.

Nosto: Tutoreiden on hyvä tutustuttaa uudet opiskelijat opiskelijaruokailuun ja syödä yhdessä oman ryhmänsä kanssa.

1.3 Ruokailutottumukset opiskelukyvyyn ja jaksamisen ylläpitäjänä ja työhyvinvoinnin edistäjänä

Terveelliset elämäntavat edistävät terveyttä, jaksamista sekä opiskelu- ja työkykyä. Ruokailu on tärkeä osa työhyvinvointia ja jaksamista. Sen vuoksi hyvät ruokailutottumukset ja säännöllinen ruokailurytmi on tärkeää omaksua jo opintojen aikana.

Eri ammatit ja niihin liittyvät ominaispiirteet voivat asettaa ruokailulle erityisvaatimuksia. Aterioiden ja välipalojen ajoittamisella sekä nautitun ruoan ja juomien laadulla on merkittävä vaikutus vireyteen, hyvinvointiin ja terveyteen. Säännöllinen ja terveellinen ruokailu auttaa painonhallinnassa, vähentää verensokerin vaihteluja ja ehkäisee väsymystä. Vuorotyö voi lisätä sairastumisen riskiä ja siihen liittyvireyso Ongelmien lisäksi usein vatsavaivoja sekä sydän- ja verisuonisairauksien riski ja painonhallinnan ongelmat (<https://www.ttl.fi/tyontekija/tyoaika/vuorotyso/sopeutuminen-epatyypillisiin-tyoaikoihin/>). Näihin kaikkiin voidaan vaikuttaa jossain määrin ruokailutottumuksilla. Fyysisesti kuormittavassa työssä riittävä ja monipuolinen syöminen ja nesteen nauttiminen säännöllisesti edistävät työkykyä, jaksamista ja työstä palautumista. Nestetasapainosta huolehtimisen merkitys korostuu silloin, kun työskennellään kuumissa työoloissa.

Työ voi myös hankaloittaa terveellisten tottumusten ylläpitämistä. Liikkuva työ, työskentely ulkona vaihtelevissa olosuhteissa tai asiakkaiden tiloissa paikasta toiseen siirtyen voivat hankaloittaa työaikaisen ruokailun järjestämistä. Jos ei ole mahdollista syödä ravintolassa, on tärkeä pitää mukana eväitä.

Opiskelu, työskentely opintojen ohessa ja muut kuormitustekijät voivat myös aiheuttaa opiskelijalle stressiä ja kiirettä. Tämä voi johtaa epäsäännölliseen arkirytmään ja epäterveellisiin ruokailutottumuksiin, esimerkiksi paljon sokeria sisältävien tuotteiden syömiseen tai sokeripitoisten juomien, energia- tai alkoholijuomien nauttimiseen. Nämä tottumukset voivat johtaa terveysongelmiin ja heikentää arjessa

1 jaksamista sekä opiskelu- ja työkykyä. Kohtuullinen syöminen ja kohtuus alkoholijuomien käytössä ovat
2 terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia asioita, joihin on tärkeää kiinnittää huomiota jo opiskeluaikana.

3 Työkyvyn ylläpitämiseen liittyvien perustaitojen oppiminen ja niihin harjaantuminen opiskeluaikana on
4 hyödyksi koko elämän ajan.

5 Vinkkilaaatikko opiskelu- ja työhyvinvoinnin edistämiseen:

- 6 - terveellinen, täysipainoinen ja monipuolinen ruokailu säännöllisesti
- 7 - opiskelun ja työn rytmittäminen ja taukojen pitäminen
- 8 - lepoon, liikuntaan ja virkistymiseen jätetään riittävästi aikaa
- 9 - huolehditaan sosiaalisista suhteista tapaamalla opiskelu- ja työkavereita ja opiskelemalla yhdessä
- 10 - viihtyisän opiskeluympäristön luominen
- 11 - omasta terveydestä ja jaksamisesta huolehtiminen
- 12 - opiskelijapalveluiden hyödyntäminen (opintojen ohjaus, opiskeluterveydenhuollon palvelut)

13

14 **1.4 Ruokailutottumuksiin liittyviä kehittämistarpeita**

15

16 Opiskelijoiden terveyttä ja elintapoja tarkastellaan säännöllisesti valtakunnallisella
17 korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksella (KOTT). Seuraava KOTT-tutkimus
18 toteutetaan vuonna 2021 ja se tehdään THL:n ja Kelan yhteistyönä. Opiskelijoiden terveyttä ja elintapoja on
19 viimeksi kartoitettu vuonna 2016 Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön toteuttamassa KOTT-tutkimuksessa
20 (Kunttu, Pesonen & Saari 2016). Tutkimuksessa kartoitettiin ensimmäistä kertaa opiskelijaravintolassa
21 tapahtuvaa ruokailua. Tulosten mukaan viidennes opiskelijoista ei käytä opiskelijaruokailun palveluja,
22 kolmannes syö opiskelijaravintolassa päivittäin ja toinen kolmannes söi 3-4 päivänä viikossa. (KOTT 2016²)

23

24 **Terveellisuuden ja kestävyysyden yhdistäminen ja vahvistaminen ruokavalinnoissa**

25 Opiskelijoista 70 % miettii usein ruuan terveellisuutta valinnoissaan (KOTT 2016). Opiskelijaruuan tulee olla
26 laadukasta, terveellistä, edullista ja monipuolista sekä kestäväällä tavalla tuotettua, huomioiden myös
27 erityisruokavaliot.

28 Opiskelijoista yli puolet söi kasviksia joka päivä tai lähes joka päivä, kun taas vastaavasti marjoja tai
29 hedelmiä söi alle puolet opiskelijoista. Opiskelijoista noin joka kymmenes noudatti jonkinasteista
30 kasvisruokavaliota. Alle joka viides opiskelijoista ilmoitti syövänsä punaista lihaa kuutena-seitsemänä
31 päivänä viikossa ja viidesosa söi harvemmin kuin kerran viikossa. Maitotuotteiden käytössä oli havaittavissa
32 selvää vähenemistä. Sokeroitujen juomien käyttö on vähentynyt vuodesta 2008 lähtien. Päivittäinen tai
33 lähes päivittäinen sokeroitujen juomien käyttö oli harvinaista. (KOTT 2016)

34 Kasvien, marjojen ja hedelmien käyttö on nykyisin riittämätöntä ja lihan kulutus puolestaan runsasta.
35 Opiskelijaruokailu tukee parhaimmillaan kansanterveyttä ja kestävä kehitystä. Siksi sen tulee kannustaa
36 lisäämään kasvien käyttöä ja ainakin osittain korvaamaan lihatuotteita kasviproteiineilla sekä vähentämään
37 ruokahävikkiä. Esimerkiksi ylijäämäruoan myyminen opiskelijoille helpottaa opiskelijoiden arkea ja
38 vähentää ruokahävikkiä. Kasvisruokavalioiden suosio ja liharuuan vähentäminen ovat kasvava trendi. Siksi
39 on tärkeää, että opiskelijaravintoloissa on tarjolla laadukasta ja ravitsevaa kasvis- ja vegaanista ruokaa.

² Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016.

https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf

Kasvis- ja vegaaniruokavaihtoehdot voidaan suunnitella omina kokonaisuuksinaan ja kehittää uusia vaihtoehtoja. Niiden ei tarvitse olla vastaavia esim. lihavaihtoehtojen kanssa. Jos ravintolassa on tarjolla esimerkiksi lihapihvi, kasvisruoan ei tarvitse olla kasvispihvi.

Kalaa suositellaan syötäväksi vähintään kaksi kertaa viikossa, mutta KOTT-tutkimuksen (2016) tulosten mukaan kalan syömisen keskiarvo jäi selvästi alle tämän tavoitteen (ka 1,3 päivänä viikossa). Opiskelijaravintoloilla on perusteltua tarjota myös kalaruokavaihtoehtoja, koska kala sisältää terveellistä rasvaa, useita vitamiineja ja kivennäisaineita sekä paljon proteiinia. Kala on erityisen hyvä n-3 rasvahappojen ja D-vitamiinin lähde. Kalan käytön on osoitettu vähentävän sydän- ja verisuonitautiriskiä.

Yhä useampi opiskelija haluaa selvittää ruokansa alkuperän ja sen ravintosisällön. Tämä on hyvä ottaa huomioon niin raaka-aineiden hankinnassa kuin ravintotietoja merkittäessä. Opiskelijoiden tulisi saada tietää käytettyjen raaka-aineiden alkuperä, ruoan ravintoarvotiedot ja lähitulevaisuudessa myös aterian hiilijalanjälki. Raaka-aineiden hankinnassa tulisi suosia ympäristön kannalta kestäviä valintoja.

Makery Oy on toteuttanut kyselyn³, jolla selvitettiin, millaisia näkemyksiä ja ajatuksia nuorilla on omista tulevaisuuden ruokailutottumuksistaan. Kyselyn tulosten mukaan valtaosa nuorista uskoo syövänsä tulevaisuudessa enemmän kasviksia ja kasviproteiineja. Yli puolet vastaajista oli sekasyöjiä, jotka söivät kasvisruokaa säännöllisesti. Monet uskovat on the go -syömisen lisääntymiseen, missä syönti tapahtuu matkalla paikasta toiseen. Tällöin valinta voi kohdistua helposti syötävään ja mukana kulkevaan tuotteeseen.

Etäopiskelun ruokailumahdollisuudet

Opiskelijoista 52% käyttää ateriatuettua ruokailua. KOTT 2016 kyselyn mukaan lähes viidesosa opiskelijoista jätti lounaan tai päivällisen kokonaan väliin ainakin kolmena päivänä viikossa kiireen tai muun syyn takia. Opiskelijaravintolasta mukaan ostettavat ruuat tukisivat opiskelukykyä ja jaksamista etäopiskelupäivinä, kun opiskelija-asunnon lähellä ei ole ravintolaa, jossa olisi mahdollista käydä ruokailemassa päivän aikana. Noutoruoan ostamisen mahdollisuus ja tähderuoan myyminen tukisi opiskelijaa myös niissä tilanteissa, joissa opiskelija ei pysty tai ehdi ruokailemaan opiskelijaravintolassa harjoittelun tai opiskeluaikataulun vuoksi. Ruokakustannukset ovat toiseksi suurin kuluerä opiskelijalle ja ateriatuettu ruoka on tärkeä ehto terveellisen ja monipuolisen ravinnon takaamiseksi.

Itsenäisen opiskelun määrä on kasvussa ja opiskelijan mahdollisuuksia suorittaa opintoja verkossa ja etänä kehitetään jatkuvasti. Opiskelijaruokailun on oltava mahdollista kaikille opiskelijoille. Joustavammat käytännöt antaisivat opiskelijaravintoloille välineet vastata nykypäivän opiskelijoiden tarpeisiin.

³ Makery Oy:n Luonnonvarakeskuksen ScenoProt-hankkeessa toteuttama kysely
<https://www.luke.fi/scenoprot/2019/02/28/nuoret-aikovat-muuttaa-ruokavaliotaan-terveellisempaan-ja-monipuolisempaan-suuntaan/>

2 Suomalaiset ravitsemussuositukset opiskelijaruokailun järjestämisen perustana

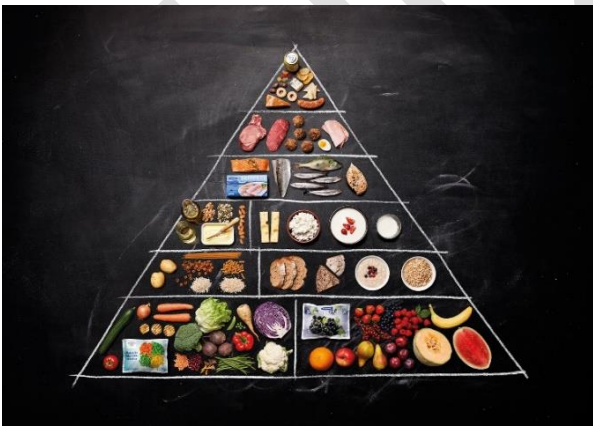
Opiskelijoille tarjottavien aterioiden ja välipalojen suunnittelua ja toteutusta ohjaavat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan voimassa olevat ravintoaineiden saanti- ja ruokasuositukset koko väestölle ja eri kohderyhmille (ks. Luku 4). Ravitsemussuositusten mukainen ruoka on terveyttä ja kestävä kehityksen periaatteita edistävää (ks. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset, 2014⁴).

Säännöllinen syöminen – hyvän ravitsemuksen perusta

Päivittäin on hyvä syödä säännöllisin väliajoin, esimerkiksi aamupala, lounas ja päivällinen, sekä tarvittaessa 1–2 välipalaa. Säännöllinen ateriarytmi pitää veren glukoosipitoisuuden tasaisena, joka hillitsee nälän tunnetta ja tukee painonhallintaa, sekä suojaa hampaita reikiintymiseltä. Se auttaa syömään kohtuullisesti yksittäisillä aterioilla ja vähentää napostelua tai ahmimista. Ruokailujen rytmittäminen osaksi päivän kulkua on osa arjen hallintaa. Nuorena opitut tavat luovat pohjaa tasapainoiselle ja kohtuulliselle syömiselle läpi elämän. Ruokailutauko keskipäivällä edistää jaksamista ja ylläpitää opiskelu- ja työvireyttä sekä antaa tilaisuuden vuorovaikutukseen toisten kanssa.

Terveyttä ja kestävyttä edistävän ruokavalion koostaminen

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisemat ruokakolmio ja lautasmallit havainnollistavat terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuuden.



Sattumat⁵

Ruokakolmion alaosassa olevat ruoka-aineet muodostavat päivittäisen terveyttä edistävän kasvispainotteisen ruokavalion perustan, jota täydennetään täysjyväviljavalmisteilla ja rasvattomilla ja vähärasvaisilla maitovalmisteilla sekä hyvien rasvojen lähteillä ja vaihtelevasti palkotasveilla, kalalla, vaalealla lihalla, munalla tai punaisella lihalla. Kolmion huipulla olevat ”sattumat⁵” eivät kuulu päivittäiseen terveyttä edistävään ruokavalioon säännöllisesti käytettyinä.

Lautasmalli kuvaa täysipainoista ateriakokonaisuutta. Se auttaa ruokailijaa suunnittelemaan ja koostamaan kokonaisen aterian ja ruokapalvelua tiedottamaan siitä ruokailijoille. Lautasmalli voidaan toteuttaa monella

⁴ VRN. Suomalaiset ravitsemussuositukset – Terveyttä ruoasta. 2014. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

⁵ Sattumia ovat runsaasti kovaa rasvaa, suolaa, lisättyä sokeria ja/tai pelkkää vähäkuituista viljaa sisältävät valmisteet kuten leivonnaiset, suolaiset ja rasvaiset makkarat, rasvaiset tai runsassuolaiset tai -sokeriset maitovalmisteet, suolaiset naposteltavat, makeiset ja suklaa, sokeripitoiset juomat sekä alkoholi. Sattumat eivät kuulu päivittäin käytettyinä terveyttä edistävään ruokavalioon.

eri tavalla. Perusperiaatteena on, että puolet lautasesta täytetään kasviksilla tuoreina ja/tai kypsennettyinä, neljäsosa perunalla, täysjyväviljalisäkkeellä tai täysjyväpastalla sekä toinen neljäsosa ruokalajilla, jossa on vaihdellen palkokasveja tai muita kasviproteiinin lähteitä, kalaa⁶, muna, siipikarjan lihaa, punaista lihaa tai pähkinöitä/siemeniä⁶. Lautasmalli kuvataan aina kokonaisena malliateriana, jossa on mukana pääruoan ja kasvis- ja energialisäkkeen lisäksi ruokajuoma, täysjyväleipä, kasvirasvavete ja öljy tai öljypohjainen salaattinkastike.



Lautasmalli on opas täysipainoisen, terveyttä edistävän aterian koostamiseen. Annoskoko on yksilöllinen, syöjän oman energiantarpeen mukainen.

Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai kasvijuomaa. Nestemäiset maitovalmisteet voi korvata kasviperäisillä kalsiumilla, B₁₂- ja D-vitamiinilla sekä jodilla täydennetyillä elintarvikkeilla, kuten esimerkiksi soija- tai kaurajuomilla. Vesijohtovesi on paras janojuoma. Sokeroituja juomia ei tule käyttää säännöllisesti. Suunterveyden kannalta myöskään happamia sokeroimattomia juomia ei kannata käyttää säännöllisesti (ks. suun terveys). Maidoksi kahviin ja teehe suositellaan rasvatonta tai kevytmaitoa tai kasvijuomaa.

Opiskelijaruokailun raaka-ainevalintojen suunnittelussa otetaan huomioon väestötason ruokavalion parantamista koskevat suositukset (Taulukko 1).

⁶ Huomioitava Ruokaviraston antamat ohjeet kalalajien valinnasta ja käyttötiheydestä nuorille, hedelmällisessä iässä oleville sekä raskaana oleville ja imettäville naisille sekä öljykasvien siementen yleinen käyttörajoitus.

<https://www.ruokavirasto.fi/turvallisenkaytonohjeet>

- 1 Taulukko 1: Suositeltavat ruokavalionmuutokset energiatasapainon ja terveyden edistämiseksi. Muokattu
 2 VRN:n 2014 väestösuosituksen taulukosta.

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset, mukaan lukien vihannekset, juurekset, marjat, hedelmät ja sienet	Vähäkuituinen vilja → täysjyväviljaan	Sokeri Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat Runsaasti sokeria sisältävät tuotteet → vähemmän sokeria sisältäviin ja makeuttamattomiin tuotteisiin
Öljy Pähkinät, mantelit Siemenet	Voi ja voipohjaiset levitteet → kasvirasvalevitteisiin tai öljyyn Runsasrasvaiset maitovalmisteet → rasvattomiin ja vähärasvaisiin	Kookos- ja palmuöljy
Kala ja muut merenelävät Herneet, pavut ja linssit		Lihavalmisteet Punainen liha Punainen liha → osittain siipikarjaan Eläinproteiini → osittain kasviproteiiniin
	Runsassuolaiset valmisteet → vähemmän suolaa sisältäviin: leivät, juusto, leikkeleet	Suola Jodioimaton suola → jodioituun suolaan
		Alkoholijuomat

- 3 Suositeltavat opiskelija-aterian proteiinin lähteet ovat palkokasvit, kala, siipikarja, muna, maito/piimä ja
 4 muut maitovalmisteet. Myös aterian viljalisäkkeistä ja leivästä saadaan proteiinia. Vegaaniruokavaliossa,
 5 jossa ei käytetä lainkaan lihaa, kalaa tai maitovalmisteita, proteiinin saanti turvataan käyttämällä
 6 monipuolisesti palkokasveja, viljalisäkkeitä, proteiinipitoisia kasvijuomia sekä pieniä määriä pähkinöitä,
 7 siemeniä ja manteleita. (ks. hyviä proteiinin lähteitä, Luku 4 ja Liite 3).
- 8 Aterian sisältämistä rasvoista vähintään kaksi kolmasosaa (2/3) tulee olla tyydyttymättömiä rasvoja.
 9 Tyydyttymättömät rasvat sisältävät rasvaliukoisia vitamiineja ja välttämättömiä rasvahappoja, joiden saanti
 10 on keskeistä mm. aivojen, hermoston, sydämen, verisuoniston ja hormonitoimintojen sekä silmien, ihon ja
 11 hiusten hyvinvoinnille. Pehmeät rasvat parantavat veren rasva-arvoja ehkäisten siten esimerkiksi sydän- ja
 12 verisuonisairauksia.

1 Tyydyttyneen rasvan (tyydyttyneiden rasvahappojen) osuuden ateriasa tulee jäädä alle 10 %:iin
 2 kokonaisenergiasta (E %). Tyydyttyneitä rasvoja tulee välttää, koska ne ovat haitallisia mm. sydämen,
 3 aivojen ja verisuonten terveydelle. Olennaista ruokavalion rasvan laadun parantamisessa on se, että
 4 korvataan kovaa tyydyttynyttä rasvaa sisältäviä elintarvikkeita pehmeää tyydyttymätöntä rasvaa sisältävillä.
 5 (ks. Luku 4 ja Liite 2, Raaka-aineiden valinta). Kookos- ja palmuöljy sisältävät runsaasti tyydyttynyttä rasvaa.
 6 Näitä rasvoja käytetään useissa tuotteissa elintarviketeollisuudessa. Näissä tuotteissa oleellista on tarkistaa
 7 tuotteen tyydyttyneen rasvan määrä. Jos sen määrä on kyseisen tuotteen ravitsemuslaadun
 8 vähimmäisvaatimuksen mukainen, tuote sopii suositeltavaan ruokavalioon (ks. LIITE 1 Taulukko 1a-c).

9 Hiilihydraatit ovat ruokavalion pääasiallinen energialähde. Niiden lähteenä suositetaan runsaskuituisia
 10 elintarvikkeita ja vältetään runsaasti sokeria sisältäviä tuotteita. Runsaasti kuitupitoisia hiilihydraatteja
 11 sisältävä ruokavalio vaikuttaa edullisesti elimistön sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan, auttaa
 12 painonhallinnassa ja edistää suoliston toimintaa. Täysjyväviljavalmisteen on runsaasti kuitua, ja
 13 täysjyväviljan ravintoainetiheys on suurempi kuin valkoisen viljan. Kuitupitoiset viljavalmisteen sisältävät
 14 runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita.

15 Ruokavaliossa lisätyn sokerin⁷ saannin tulisi jäädä alle 10 E %. Nuoret ja nuoret aikuiset saavat sokeria
 16 runsaasti virvoitusjuomista, mehuista, energiajuomista, makeisista, sokeroiduista maitovalmisteista sekä
 17 kekseistä ja muista pikkusytävistä. Sokerin saanti pääaterioilta on vähäistä runsassokerisen jälkiruoan
 18 sisältävää aterialuokkaan ottamatta. Runsaasti sokeria sisältävästä ruokavaliosta saadaan paljon energiaa,
 19 mutta vähän suojaravintoaineita. Ravintoköyhä ruokavalio on yhteydessä lihavuuteen, sydän- ja
 20 verisuonisairauksiin, joihinkin syöpätauteihin ja hampaiden reikiintymiseen. Pakatun elintarvikkeen
 21 sisältämän sokerin määrä löytyy aina tuotepakkauksen ravintoarvoilmoituksesta⁸.

22
 23 Suolaa (NaCl) Suomessa saa liikaa yhdeksän kymmenestä aikuisesta, miehistä melkein kaikki (FinRavinto
 24 2017⁹). Miesten suolan saanti on keskimäärin 9,5 g/vrk ja vastaavasti naisten 6,9 g/vrk (suositus enintään 5
 25 g/pv). Nuoret miehet (18-24-vuotiaat) saavat ruoastaan suolaa jonkin verran enemmän kuin miehet
 26 keskimäärin ja nuoret naiset jonkin verran vähemmän. Suurin osa suolasta saadaan teollisista
 27 elintarvikkeista, erityisesti liharuoista ja -valmisteista ja viljavalmisteista.

28 Suolan sisältämää natriumia tarvitaan mm. elimistön nestetasapainon säätelyyn. Natriumin tarve on
 29 kuitenkin niin vähäinen, että sitä saa helposti riittävästi, vaikka ei käyttäisi lainkaan suolaa. Monet
 30 elintarvikkeet sisältävät luontaisesti natriumia (mm. maitovalmisteet, liha ja kala). Liiallisella suolan
 31 saannilla on monia haittavaikutuksia. Suola nostaa verenpainetta, joka on monien sairauksien merkittävä
 32 riskitekijä. Se saattaa lisätä myös osteoporoosin ja mahasyövän vaaraa sekä altistaa astmalle ja rasittaa
 33 munuaisia. Lisäksi suola sitoo kehoon nestettä, aiheuttaa turvotusta ja lisää nesteen tarvetta.

⁷ Ravitsemussuositusten määrittelyn mukaan lisättyihin sokereihin kuuluvat sakkaroosi, fruktoosi, glukoosi, tärkkelysperäiset makeuttajat (glukoosisiirappi, glukoosi-fruktoosisiirapit) ja muut niiden kaltaiset sokerivalmisteet, joita käytetään sellaisenaan tai lisätään elintarvikkeisiin valmistuksen yhteydessä.

⁸ Lisätietoa sokereista ja niistä koskevista pakkausmerkinnöistä. Ruokavirasto. Elintarvikkeista annettavat tiedot/Ravintoarvoilmoitus. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/yritykset/elintarvikeala/toiminnan-aloittaminen/pk/pakkausmerkinnat/osa-8_ravintoarvoilmoitus2.pdf

Ruokavirasto. Ravitsemusväitteet/Ei lisättyä sokeria. <https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/elintarvikeala/valmistus/elintarvikkeista-annettavat-tiedot/ravitsemus--ja-terveysvaatteet/ravitsemusvaatteet/ei-lisattyja-sokereita/>

⁹ Valsta L ym. FinRavinto 2017; STN/JUST-FOOD-hanke. Kirjallinen tiedonanto. 2020.

Alkoholi

Alkoholijuomat eivät kuulu terveyttä edistävään ateriakokonaisuuteen. Ravitsemuksellisesti alkoholi lisää juomien energiapitoisuutta, mutta ei sisällä muita ravintoaineita. Juomasuosituksista on tarkemmin Luvussa 4.4. Juomat (s. xx) ja Luvussa 6.3. Ravinto ja suun terveys (s. xx). Alkoholijuomien tarjoilusta opiskelijaravintolassa ks. Luku 3, s. xx.

2.1 Useita vaihtoehtoja terveyttä edistävän ruokavalion toteuttamiseen

Terveyttä edistävä ja täysipainoinen ruokavalio voidaan toteuttaa monella tavalla. Se voi sisältää kasviproteiini lähteitä, kalaa, siipikarjaa, muna tai punaista lihaa tai näitä ruoka-aineita joustavina yhdistelminä: erilaisia lihoja sisältävänä, semi-, pesco, lakto-ovo-, laktovegetaarinen tai vegaaninen ruokavalio (Taulukko 2). Vegaaniruokavalion tarjoaminen edellyttää perusruokalistan elintarvikevalintoja täydentäviä tuotteita, kuten ravintoaineilla täydennettyjä kasvijuomia, sekä omaa vegaanisten ruokien reseptiikkaa, jolla turvataan riittävä energian ja ravintoaineiden saanti (ks. Vegaaninen ruokavalio s. x).

Taulukko 2. Erilaisia kasvisruokavalioita

Ruokavalio	Sisältää kasvikunnan tuotteita	Sisältää maitovalmisteita	Sisältää kananmunaa	Sisältää kalaa	Sisältää pieniä määriä vaaleaa lihaa
Semi-vegetaarinen	v	v	v	v	v
Pesco-vegetaarinen	v	v	v	v	
Lakto-ovovegetaarinen	v	v	v		
Lakto-vegetaarinen	v	v			
Vegaaninen	v				

Suosittelavaa on, että ruokalistalla on tarjolla päivittäin kaikille vapaasti valittava kasvisruokavaihtoehto. Se voidaan toteuttaa esimerkiksi lakto-(ovo)vegetaarinen tai vegaaninen asiakasryhmän toiveiden ja tarpeiden mukaan. Kasvisruokavalioiden noudattamisen suosio on lisääntynyt sekä opiskelijoiden että henkilöstön keskuudessa, kuten myös niiden henkilöiden, jotka syövät liha-aterioiden ohella entistä useammin kasvisaterioista.

Tässä suosituksessa annetaan opiskelija-aterian energia- ja ravintosisältösuositus **ateriaa kohti ruokalistasuunnittelua varten** (Luku 4. s. xx). Suositusten toteutuminen voidaan varmistaa noudattamalla aterian osille annettuja ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimuksia (LIITE 1 Taulukko 1a-c). Nämä suositukset ovat tarjotun ruoan ravitsemuslaadun kriteereitä, joita käytetään opiskelijoiden ruokapalveluista sovittaessa ja niihin liittyvässä kilpailuttamisessa. Ne kirjataan palvelusopimuksiin ja niille asetetaan yhdessä arviointi- ja seurantakriteerit sekä sovitaan raportoinnista. (Ks. myös LIITE 5 ”Opiskelija-aterian ravitsemuslaadun arviointi -työkalu”).

1 Info-laatikko: Valinnat aterian ravitsemuksellisen laadun varmistamiseksi

2

	Laatu	Valintoja
Hiilihydraatit	Kuitupitoiset lähteet Sokeroimattomat ja niukasti sokeria sisältävät tuotteet	Täysjyvävilja, peruna, kasvikset, palkokasvit, marjat, hedelmät, maitovalmisteet
Rasvat	Riittävästi pehmeää rasvaa: 2/3 pehmeää rasvaa ja enintään 1/3 kovaa rasvaa	Rypsi-/rapsi-/oliiviöljy, kasvirasvalevitteet, pähkinät, mantelit, siemenet, kala
Proteiini	Monipuoliset proteiinin lähteet	Palkokasvit, kala, vaalea liha/punainen liha, kananmuna, rasvattomat ja vähärasvaiset maitovalmisteet, soijajuoma, täysjyvävilja sekä vähäsuolaiset pähkinät, mantelit ja siemenet.

3

4

5 Monipuolinen, täysipainoinen vegaaninen ateria

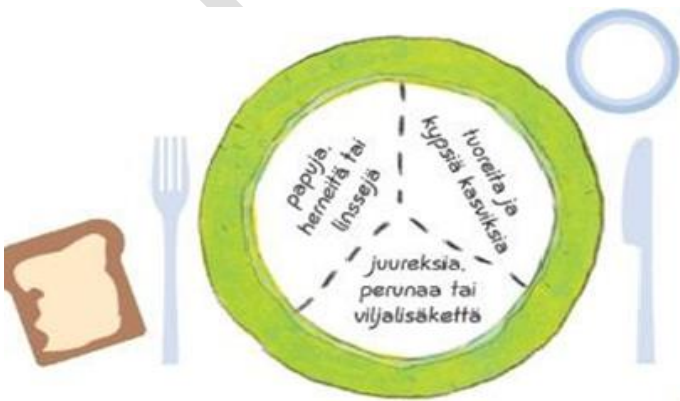
6

7 Monipuolisen ja täysipainoisen vegaanisen ateriakokonaisuuden toteuttaminen edellyttää
8 suunnitelmallisuutta ja osaamista. Ravitsemuksellisesti täysipainoisten (energia- ja proteiinimäärältään
9 riittävien, ja ravintoainetiheiden) ja maistuvien vegaanisten ruokien reseptiikan kehittäminen on hyvien
10 aterioiden edellytys.

11

12 Vegaanisten aterioiden toteuttaminen edellyttää, että kasvikunnan tuotteista valitaan ja käytetään
13 riittävästi ja monipuolisesti kasviproteiinin lähteitä, jotta voidaan taata aterian täysipainoinen
14 aminohappokoostumus. Kaikkia aterioita koskeva suositus proteiinin määrästä (vähintään 20
15 g/ateriakokonaisuus) tulee varmistaa myös jokaisessa vegaaniasiassa. Se onnistuu käyttämällä aterioiden
16 aineksina riittävästi erilaisia hyvälaatuisia kasviproteiinin lähteitä. Myös ateriasalaatteihin tulee sisältyä
17 monipuolisesti kasviproteiinin lähteitä. Lisäksi on huolehdittava, että tarjotun aterian energiasisältö vastaa
18 suositusta ja D-vitamiinin, B₁₂-vitamiinin, kalsiumin, jodin ja raudan saanti on turvattu mm. käyttämällä
19 täydennettyjä elintarvikkeita.

20 Ateriakokonaisuuden suunnittelun apuvälineenä ja ruokailun ohjauksen tukena käytetään vegaanista
21 lautasmallia (Kuva x).



22

23 Kuva x. Vegaaninen lautasmalli

2.2 Kestävyys opiskelijaruokailun toteuttamisessa

Kestävä kehitys on paikallista ja globaalia jatkuvaa ja ohjattua yhteiskunnallista muutosta, jonka päämääränä on turvata tuleville sukupolville yhtä hyvät tai paremmat toimintamahdollisuudet kuin nykyisillä sukupolvilla on. Tämä tarkoittaa myös, että ympäristö, ihminen ja talous otetaan tasavertaisesti huomioon päätöksenteossa ja toiminnassa.¹⁰ Nyt tehdyillä ratkaisuilla on vaikutusta tulevaisuuteen. Kestävään kehitykseen liittyvät näkökulmat ja ratkaisut ovat merkityksellisiä opiskelijoiden arjessa ja valinnoissa. Syömiseen liittyvät valinnat ovat keskeisiä kestävän elämäntavan kannalta. Yhteiskunnan järjestelmien ja tuotantorakenteiden vastuuna on tehdä yksilölle kestävät valinnat helpoiksi ja mahdollisiksi. Kestävien ratkaisujen näkyväksi tekeminen voi vähentää tiedon ja toiminnan välisiä ja koettuja ristiriitoja.

Ruokapalvelut edistävät ja tukevat omalla toiminnallaan ja viestinnällään paitsi omia strategisia tavoitteitaan myös koulutukselle asetettuja kestävän kehityksen edistämisen tavoitteita. Ympäristö- ja ilmastovastuuta otetaan ja kestävää kehitystä edistetään laaja-alaisesti ruokapalvelun eri prosesseissa. Ruokapalveluissa kestävän kehityksen edistäminen näkyy ja ratkaistaan muun muassa liikeideassa, arvoissa, viestinnässä, keittiötoimintojen suunnittelussa, tilojen ja laitteiden käytössä, veden- ja energian kulutuksessa, ruokalista- ja tuotesuunnittelussa, hankinnoissa, aterioiden tilaamisessa, ruoanvalmistuksessa, tarjoilussa, pakkaamisessa, ruokien toimittamisessa, hävikin ennaltaehkäisyssä, kierrättämisessä, jätehuollossa, puhtaanapidossa sekä työntekijöiden hyvinvoinnin edistämässä ja oman sekä muiden kulttuurien arvostamisessa.

Ruokapalveluiden ydintehtävänä on tuottaa hyvää, ravitsemukselliset tarpeet täyttävää ruokaa ja edistää säännöllistä syömistä. Tasavertaisten mahdollisuuksien edistäminen hyvään ravitsemukseen, terveyteen ja hyvinvointiin toimeenpanee Agenda2030¹¹ tavoitteita 2 (Ei nälkää, parempi ravitsemus, ruokaturva ja kestävä maatalous) ja 3 (Terveys ja hyvinvointi kaikissa ikäryhmissä). Kestävän kehityksen yhteiskuntasitoumus on Suomen kestävän kehityksen toimikunnan sopima kansallinen strategia ja konkreettinen työkalu päämäärien saavuttamiseksi. Se on yhteinen pitkän aikavälin tahtotila tulevaisuuden Suomesta. Kansallinen kestävän kehityksen toimenpidesitoumus 2050 toteuttaa tavoitteita liittyen mm. hyvään terveyteen, elämänlaatuun ja tasavertaisuuteen, joita myös tuettu opiskelija-ateriajärjestelmä osaltaan tuottaa.

*Ravitsemussitoumus*¹² on yhteiskuntasitoumukseen liitetty suomalainen toimintamalli, joka auttaa ja kannustaa ruoka-alan toimijoita sekä sidosryhmiä parantamaan ruokavalion ravitsemuslaatua sekä edistämään ravitsemusvastuullisia toimintatapoja. Tavoitteellinen ja mitattava toimenpidesitoumus on työkalu oppilaitokselle ja sen ruokapalveluista vastaaville sekä palvelua toteuttavalle yritykselle oman ravitsemusvastuullisuuden kehittämisessä ja toiminnan näkyväksi tekemisessä.

Kestävät ruokavalinnat ja ruokahävikin vähentäminen

Kansallisten ravitsemussuositusten (2014) mukaan ruokavalinnoissa tulee ottaa huomioon kestävän kehityksen näkökulma. Suositusten mukainen, kasvispainotteinen ruokavalio vähentää ruoan ympäristökuormitusta. Ympäristöystävällisessä ruokavaliossa suositetaan monipuolisesti satokauden

¹⁰ <https://kestavakehitys.fi/kestava-kehitys>

¹¹ Agenda 2030. <https://kestavakehitys.fi/agenda-2030>

¹² www.ravitsemussitoumus.fi

1 vihanneksia, juureksia, palkokasveja, sieniä ja marjoja sekä tarjotaan punaista lihaa pääruokana määrää
 2 vähentäen ja tarjoamalla pääruokana useammin kalaa ja vaaleaa lihaa punaisen lihan sijasta. Kestävää
 3 kehitystä tukeviin valintoihin kuuluvat myös peruna, vilja ja viljalisäke riisin tilalla, kala etenkin järvikalan
 4 käyttö^{13,14}, rypsiöljy, kasvirasvavete ja janojuomana vesijohtovesi.

5 Ateriakuvia: vegaaninen kasvis-pähkinäcurry-ateria, punajuurihiivateria, silakka-ateria

6 Ruoka-ainevalintojen lisäksi ruokahävikin vähentäminen on merkittävä ruoan ympäristökuormitusta
 7 ehkäisevä toimenpide. YK:n kestävän kehityksen (Agenda 2030) ja EU komission kiertotalouspaketin
 8 tavoitteena on puolittaa elintarvikejätteen määrä jälleenmyyjä- ja kuluttajatasolla vuoteen 2030 mennessä.
 9 Opiskelijaravintoloilla on iso rooli jätteen määrän vähentämisessä ja tavoitteen saavuttamisessa.

10 Ruokailijoita ohjataan koostamaan ateria lautasmallin mukaan ja ottamaan itselleen sopiva määrä ruokaa ja
 11 näin vähentämään lautashävikkiä. Ruoan tuotannossa ruokahävikkiä voi vähentää koko yhteisön yhteisellä
 12 suunnitelmalla ja hyvällä tilaus-, logistiikka- ja informaatiojärjestelmällä, jolla voidaan ottaa huomioon
 13 ruokailijamäärien vaihtelu sekä suuremmat, etukäteen tiedossa olevat poissaolot. Tähdelounaskonsepti
 14 antaa mahdollisuuden myydä ylimääräiseksi jäänyttä ruokaa. Tähdelounaan myynnillä (Leftover-lounas,
 15 ResQ) voidaan tukea ja helpottaa myös opiskelijoiden iltaruokailua.

16
 17 Hyvällä elintarvikehygienialla voidaan vähentää ruokahävikin syntyä, esimerkiksi säilyttämällä tuotteet niille
 18 säädetyissä lämpötiloissa, käsittelemällä elintarvikkeita hygieenisesti ja huolehtimalla välineiden ja pintojen
 19 puhtaudesta ja kunnosta.

20 Kerran itsepalvelussa tarjolla ollutta ruokaa ei saa laittaa tarjolle enää uudelleen seuraavana päivänä. Jos
 21 keittiössä kuumana pidetty ruoka jäähdytetään nopeasti, neljässä tunnissa jääkaappilämpötilaan, sen voi
 22 laittaa tarjolle esim. seuraavana päivänä. Ruoan jäähdyttäminen tai pakastaminen on sallittua. Tarjoiluajan
 23 päätteeksi kerran tarjolla ollutta ruokaa saa myydä henkilökunnalle ja asiakkaille. Ruokavirasto on
 24 ohjeistanut erillisessä ohjeessa elintarvikkeiden luovuttamisesta ruoka-apuun¹⁵.

25

26 **Toimintaidea:** Ruokahävikin reaaliaikainen seuranta.

27 Hävikin seuraamiseen hankitaan vaaka, jota lukuvuoden aikana kierrätetään eri toimipisteissä.

28 Ruokahävikin määrää seurataan toimipisteissä päivittäin. Vaaka kertoo jokaiselle jätteen käyttäjälle,
 29 paljonko siihen mennessä on kertynyt hävikkiä ruuasta ja mitä se maksaa.

30 **Toimintaidea:** Ruokahävikki-barometri eli lautasilta hävikkiin päätyvän ruokamäärän seurantatulokset.

31 Hävikki-barometrin tiedot voidaan julkaista astioiden palautuspisteellä, ruokasalin seinällä tai ovelle. Tämä
 32 on konkreettinen viesti ruokailijoille siitä, miten hävikin vähentämisessä edistytään ja kannustin
 33 henkilökohtaiseen vastuuseen ruokahävikin vähentämiseksi.

¹³ Huomioitava Ruokaviraston antamat ohjeet kalalajien valinnasta ja käyttötiheydestä nuorille, hedelmällisessä iässä oleville sekä raskaana oleville ja imettäville naisille. <https://www.ruokavirasto.fi/turvallisenkaytonohjeet>

¹⁴ Vältä WWF:n kalaoppaassa punaisella merkityjä kalalajeja. Kalaopas: <https://wwf.fi/kalaopas/>

¹⁵ Ruoka-apuun luovutettavat elintarvikkeet. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/tietoa-meista/asiointi/oppaat-ja-omakkeet/yritykset/elintarvikeala/elintarvikehuoneistot/eviran_ohje_16035_2_fi_ruokaapu.pdf

1 Tietolaatikko: Opiskelijoiden ja ruokapalveluhenkilöstön ehdotuksia kestävyiden edistämiseksi
 2 opiskelijaruokailussa

- 3 • Kaikissa opiskelijaravintoloissa ruuantuotannon kasvihuonekaasupäästöjä ja ruokahävikin
 4 vähentämistä tuodaan määrätietoisesti esille ja keksitään yhdessä ratkaisuja ruokahävikin
 5 vähentämiseen Agenda 2030 mukaisesti.
- 6 • Kestävän kehityksen mukaisessa ruuassa otetaan aina huomioon myös terveys ja tarjotun ruoan
 7 monipuolisuus.
- 8 • Hankinnoissa painotetaan kestävän kehityksen tavoitteita. Suositaan esimerkiksi satokauden
 9 tuotteita ja lähituotettua ruokaa ja otetaan mahdollisuuksien mukaan elintarvikkeen hiilijalanjälki
 10 tuotetilauksissa huomioon.
- 11 • Opiskelijoille tiedotetaan kestävän kehityksen mukaisista valinnoista.
- 12 • Kasvisruoka tuodaan paremmin esiin opiskelijaravintoloissa, esimerkiksi infotaulujen avulla.
- 13 • Kasvisruokaa tarjotaan päivittäin tavanomaisena vaihtoehtona muiden vaihtoehtojen rinnalla.
- 14 • Kasvisruuat tarjotaan aina samassa linjastossa liharuokien kanssa, eikä niitä eriytetä muusta
 15 tarjonnasta sivupöydälle.
- 16 • Kasvisruoka sijoitetaan linjastossa lämpimien ruokavaihtoehtojen alkuun.
- 17 • Kestävän kehityksen toimintaperiaatteita kehitetään ja toimintoja innovoidaan yhdessä
 18 opiskelijoiden ja opiskelijajärjestöjen kanssa.
- 19 • Kestävä kehitys näkyy kokonaisvaltaisesti koko palveluketjussa, mm.:
 20 ○ yhdessä sovitut kestävyiden edistämisen linjaukset liittyen opiskelijaruokailun
 21 toteuttamiseen (kestävyystavoitteet, seuranta, arviointi, raportointi, korjaavat ja kehittävät
 22 toimenpiteet, yhteistyö)
 23 ○ ruokatarjonnan suunnittelu (tuotevalikoima, tarjoilutapa, tarjoilujärjestys)
 24 ○ ruokalistasuunnittelu (sesongin hyödyntäminen, paikallisuus, moninaiset ruokakulttuurit
 25 kasvisruokien tarjonnan monipuolistamisessa)
 26 ○ vaihtoehtojen esittäminen ruokalistalla (edistetään kestäviä valintoja ruokalajien
 27 esitysjärjestyksellä)
 28 ○ kestäviä valintoja tukevat merkinnät ruokalajikohtaisesti ruokalistalla (hiilijalanjälki- ja
 29 ympäristömerkit)
 30 ○ sesongin kasvisruokien listaus hankintojen tueksi (sesonkikalenteri)
 31 ○ tarjoiluastioiden koko (suhteutus asiakasryhmään ja ruokalajimenekkiin; lautasten koko ja
 32 tarjottimien käyttö, huomioiden vaikutukset täysipainoisten aterioiden toteutumiseen)
 33 ○ kestävyystavoitteita tukevat pakkausmateriaalit, lajittelu ja kierrättäminen
 34 ○ tuotanto-, tarjoilu ja lautashävikin seuraaminen säännöllisesti
 35 ○ aktiivinen raportointi ja julkinen tiedottaminen ruokahävikin vähentämiseen tähtäävistä
 36 toimista ja niiden toteutumisesta.

3 Opiskelijaruokailun järjestäminen

3.1 Ruokailuympäristö

Ruokailuympäristöllä tarkoitetaan ruokaan liittyvää elinympäristöä, kuten ruoan saatavuutta, ruokavalikoimaa, hintaa, viestintää ja markkinointia. Monet syömiseen liittyvät valinnat tehdään rutiininomaisesti, ja valintoja ohjaavat monet ruokailuympäristön tekijät ilman että yksilö kiinnittää niihin huomiota.

Ruokailuympäristö kokonaisuudessaan vaikuttaa valintoihin. Ruokailu on opiskelijaravintolassa kokonaisvaltainen kokemus. Ruokien ja aterian eri osien sijoittelulla ja näkymisellä, ruokien ulkonäöllä, opiskelijaravintolan visuaalisella ilmeellä, tilojen toimivuudella, palvelulla, hinnoittelulla, välipalavalikoimalla ja muilla toimenpiteillä voidaan vaikuttaa opiskelijoiden tekemiin ruokavalintoihin. Valintoihin voidaan vaikuttaa myös esimerkiksi ruokailuun liittyvällä viestinnällä kuten ruokalistalla, linjastomerkinnoilla ja suosituksen mukaisia vaihtoehtoja koskevilla merkinnoilla.

Ruokapalveluhenkilökunnan asiakaspalvelutaidot ja yhteneväinen, siisti vaatetus sekä tilan kutsuvuus vaikuttavat myös opiskelijaravintolan imagon muodostumiseen ja myönteiseen ilmapiiriin. Henkilökunnan kielitaidolla voidaan myös vaikuttaa kansainvälisen ja monikulttuurisen kampusympäristön edistämiseen. Opiskelijaravintolan tulee ottaa huomioon ateriatarjonnassa ja ruokien sijoittelussa terveys- ja ravitsemusnäkökohdat. Sen vuoksi olisi hyvä sijoittaa suosituksen mukaiset vaihtoehdot ja kasvisruoka ensimmäiseksi linjastossa. Lisäksi tulisi huomioida erilaisia ruokavalioita noudattavat asiakkaat.

Annoskoko on yksi voimakkaimmista syömiseen vaikuttavista tekijöistä. Suositeltaviin annoskokoihin pystytään vaikuttamaan esimerkiksi lautasen koolla tai kappaleruokien määrää rajoittamalla. Ruokien esillepano ja tarjoaminen selkeästi, esimerkiksi salaatit komponentteina omissa astioissaan, rikastavat ja vahvistavat myönteisiä kokemuksia ruokatarjonnasta. Kekseliäisyydellä perinteinen joukkoruokailu voi muuttua elämykselliseksi kokemuksesi.

Korkeakouluopinnot ovat monimuotoistuneet ja niitä suoritetaan sekä korkeakoulun tiloissa että yhä enemmän etäopintoina. Opintojen painottuminen etäopiskeluun voi vähentää opiskelijan sosiaalisia kontakteja ja yksipuolistaa ruokailua. Opiskelijaravintoloiden olisi tärkeä olla houkutteleva vaihtoehto myös etäopintoja suorittavalle, koska opiskelijaravintolassa käyminen mahdollistaa täysipainoisen ateriakokonaisuuden saamisen ja se tukee myös opiskelijan sosiaalista hyvinvointia. Ruokailu ei ole pelkästään tilanne, jossa täydennetään energiavarastot, vaan se edistää myös terveellisten ruokailutottumusten omaksumista, mahdollistaa sosiaalisen kanssakäymisen muiden opiskelijoiden kanssa, edistää koko opiskeluyhteisön yhteisöllisyyttä ja auttaa vertaisverkoston muodostumisessa. Ruokailulla on myös itseisarvonsa, osana elämää kokonaisuutena, ja siihen kuuluvia mielihyväkokemuksia.

Nosto: Viihtyisään ja hyvin toimivaan ravintolaan on mukava tulla. Viihtyisät ja toimivat tilat voivat osaltaan lisätä ruokailun suosiota ja tarjoavat opiskelijoille virkistävän ja yhteisöllisen taukotilan.

Ruokailuympäristö ja tarjolla olevat ateriat vaikuttavat siihen, kuinka houkuttelevaa ravintolassa on asioida. Kiireisessä, meluisassa ja epäviihtyisässä ympäristössä ruokailusta tulee helposti tilanne, jossa ainoa tavoite on saada vatsa nopeasti täyteen. Viihtyisässä, rauhallisessa, siistissä, syömään ja viipymiseen houkuttelevassa (kasvillisuus, lautasliinat, somisteet yms.) ruokailuympäristössä ruokailuhetki tarjoaa virkistävän ja yhteisöllisen lepotauon opintojen lomassa. Tällöin opiskelija oppii ymmärtämään ruoan, yhdessäolon ja ruokailutauon merkityksen hyvinvointinsa edistäjinä.

Tarkoituksenmukainen opiskelijaravintola on kävijämäärää ja ruokailun sujumista ajatellen sopivan kokoinen. Ravintolaan on mukavampi tulla, kun jonot etenevät riittävän nopeasti ja asiakaspaikkoja riittää kaikille. Linjasto- ja tilasuunnittelulla, ravintolan aukioloajoilla ja ruokatarjonnan rytmytyksellä voidaan vaikuttaa opiskelijaravintolan viihtyisyyteen ja houkuttelevuuteen. Tuotteet ja niiden esillepano, vaatteiden säilytys, WC-käynnit ja käsienpesu ovat toimintoja, jotka on suunniteltava kokonaisuutena paitsi palvelun tarjoajan myös asiakkaan, eli käyttäjän näkökulmasta. Ruokailutilaa ja linjastoja suunniteltaessa ja kalusteita hankittaessa tulee ottaa huomioon tilojen ja kalusteiden monikäyttöisyys, helppohoitoisuus, ekologisuus, eettisyys ja kestävyys. Tilojen käytön näkökulmasta oleellista on tilojen soveltuvuus sekä yksin että yhdessä syömiseen ja erilaiseen tekemiseen. Isossa ruokasalissa on hyvä olla paikkoja, joissa on mahdollista toisinaan syödä yksin tai pienemmissä ryhmissä.

Jos kampuksella on pelkästään vegaanista ruokaa tarjoava opiskelijaravintola, tulee lähellä olla myös sekaruokaa tarjoava ateriatuen piirissä oleva opiskelijaravintola. Näin opiskelijat ehtivät syödä luentojen ja opintojen välissä terveellisen ateriakokonaisuuden noudattavat he sitten seka-, kasvis- tai vegaaniruokavaliota. Tarjolla on oltava useita proteiininlähdevaihtoehtoja, koska kaikki eivät voi syödä esim. palkokasveja.

Tietolaatikko: Erilaisilla ratkaisulla luodaan viihtyisiä, toimivia ja muuntuvia tiloja. Modernit kampusravintolat houkuttelevat viipymään ja viihtymään ruokailussa.

- tilaratkaisuilla (esimerkiksi viherseinäkkeet, sermit, kalusteratkaisut) luodaan mahdollisuus syödä ryhmissä yhdessä tai yksin omassa rauhassa
- ravintolatilaja voidaan hyödyntää myös oleskeluun, ryhmätöihin, tapahtumiin, juhliin ja muuhun käyttöön
- erilaiset ja -kokoiset pöytäryhmät soveltuvat erikokoisille ryhmille. Myös sohvaryhmät soveltuvat työskentelyyn ja yhdessä olemiseen.
- jokainen kampuksen ruokailutila voisi olla luonteeltaan myös nettikahvila
- huomioidaan myös ergonomia erityisesti työn tekemisen kannalta
- rakennetaan tarvittaessa useita ja erilaisia ruokailutiloja isoille kampuksille
- ravintolan sijainti suhteessa opetustiloihin vaikuttaa ravintolan käyttöasteeseen
- huomioidaan tilasuunnittelussa aistiympäristö (esimerkiksi visuaalinen ilme ja ääniympäristö)
- huomioidaan suunnittelussa tilojen saavutettavuus ja esteettömyys
- ravintolan aukioloajoissa huomioidaan opiskelijoiden tarpeet ruokailun ja tilojen muun käytön osalta.

Merkittävä viihtyisyyteen ja hygieniaan vaikuttava tekijä on naulakkojen ja käsienpesupaikkojen sijoittelu ja määrä. Yleisen siisteyden ja hygienian kannalta on miellyttävää, että ruokailuun tullaan puhtain käsin sekä ilman takkeja ja päähineitä. Ruokapalvelun tehtävä on huolehtia ruokailun aikana linjastojen ja pöytien siisteydestä.

Nosto:

- Naulakko voi toimia kohtaamispaikkana. Naulakon yhteydessä tai sen läheisyydessä voi olla pöytäryhmiä ja lukittavia lokeroita.
- Käsienpesualtaan nestesaippua-annostelijoineen ja paperipyyhketelineineen tulisi olla ruokailutilan yhteydessä.
- Käsidesiä tulisi olla tarjolla tarvittaessa.

Akustoinnilla on iso merkitys ruokailutilan meluntorjunnassa, sillä isossa ruokailutilassa melutaso nousee helposti 70–80 desibeliin. Melua aiheuttavat kalusteiden liikuttelu, puhe, ruokailuastioiden kilinä,

astianpesutilasta kantautuva kohina ja ruokailijoiden liikkuminen. Erilaisilla rakenteilla ja pintamateriaaleilla pystytään vaimentamaan tehokkaasti äänien etenemistä ja rauhoittamaan ruokailutilannetta.

Ruokailulinjastojen suunnittelu ja merkitys

Ruokailulinjaston suunnittelulla voi tukea terveellisten valintojen tekemistä. Suosituksen mukaista ruokakäyttäytymistä ja lautasmallin mukaista annostelua voidaan ohjata ja edistää rakentamalla ruokailulinjastot sellaisiksi, että malliannos tai sen kuva sijoitetaan ruokailulinjaston alkuun ja kasvikset ja salaattit sijoitetaan alkupäähän. Tällöin opiskelija saa heti ohjausta suositusten mukaiseen ateriakokonaisuuteen, kun tyhjälle lautaselle mahtuu runsaasti kasviksia ja salaatteja. Monipuolinen tarjonta ja salaattipöytä, jossa salaatin eri komponentit ovat tarjolla erikseen, lisäävät kasvien menekkiä. Komponentteina tarjottava ruoka helpottaa myös sellaisten ruokailijoiden ruokavalintoja, joilla allergia tai muut tekijät estävät syömästä jotain tiettyä kasvista. Kasviksia ja hedelmiä on hyvä suosia myös myynnissä olevissa välipalavaihtoehtoisissa. Parempien valintojen tukemista voidaan edistää myös lämpimän ruuan osalta niin, että pääruoat alkavat kasvisruoasta ja suosituksen mukaisista vaihtoehtoista, sen jälkeen muut lämpimät lisäkkeet ja lopuksi leivät, ellei ole erillistä leipäpöytää sekä juomat. Linjastojen suunnittelussa huomioidaan myös erityisruokavaliot ja monikulttuurisuus. Tuoteselosteessa on aina esitettävä ruokalajissa olevat allergeenit tai ilmoitettava, että tarvittavan tiedon saa henkilökunnalta elintarviketietoasetuksen mukaisesti.

Linjastojen uudelleen järjestely on helppo toteuttaa erityisesti silloin, kun remontoidaan vanhaa tilaa, kun uusitaan kalustoa tai kun suunnitellaan ja rakennetaan uutta opiskelijaravintolaa. Ruokailu voidaan haluttaessa toteuttaa yhden lautaseen mallilla keittoruokaa lukuun ottamatta. Jos ravintola noudattaa yhden lautaseen mallia, sen on varmistettava, että opiskelijat saavat aterialta riittävästi ravintoaineita. Ruokailu voidaan haluttaessa toteuttaa myös ilman tarjottimia. Huomioon tulee ottaa tilaratkaisut, ruokailuun käytettävissä oleva aika, ruoan tarjolle pano ja kulkeminen ruokailutilassa sekä lautasmallin mukaisen aterian toteutumisen varmistaminen (kasvislisäkkeet, pääruoka, leipä ja ruokajuoma). Yhden lautaseen käyttö tai tarjoilu ilman tarjottimia voi olla ympäristöystävällistä toimintaa, joka tuottaa mm. energia- ja pesuainesäästöjä sekä ruokahävikin vähentymistä.

Oikea tarjoilulämpötila on tärkeää niin lämpimän ruoan kuin kylminä tarjottavien salaattien ja ruokajuoman maistuvuudelle ja mikrobiologiselle turvallisuudelle. Leipäpöydässä tarjolla olevat suosituksen mukaiset vaihtoehdot sekä gluteenittomat ja vegaaniset leipävaihtoehdot tulee merkitä selkeästi ja tarvittaessa monikielisesti. Myös erikorkuisilla ja -mallisilla kalusteilla saadaan lisää ilmettä ja viihtyisyyttä ruokailuun.

Alkoholitarjoilu

Alkoholijuomien runsas käyttö aiheuttaa terveydellisiä ja sosiaalisia haittoja sekä voi vaikeuttaa opintojen sujumista ja edistymistä. Alkoholien vaikutukset ilmenevät esimerkiksi muistin ja oppimiskyvyn heikentymisenä sekä emotionaalisina vaikeuksina. Alkoholilla lisää myös juomien energiapitoisuutta. Alkoholien käytön riskit korostuvat nuorilla, sillä alkoholi häiritsee aivojen kehittämisprosessia, joka jatkuu pitkälle nuoruusvuosiin.

Korkeakoulujen järjestyssäännöissä voidaan määrätä, että korkeakoulun tilat ovat päihteettömiä alueita eikä oppilaitokseen saa tulla päihteiden vaikutuksen alaisena. Päihteettömyys on voitu linjata myös esimerkiksi erilaisissa korkeakoulujen päihdeohjelmissa.

Valtioneuvoston asetuksen (375/2020)¹⁶ 2 §:n 2 kohdan mukaan ravintoloille myönnettävän korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemiseen tarkoitetun ateriatuen myöntämisen edellytyksenä on, että ravintolatoiminta järjestetään tarkoituksenmukaisella tavalla. Lisäksi 2 §:n kolmannessa kohdassa edellytetään, että opiskelija-ateria täyttää laadultaan yleiset terveydelliset ja ravitsemukselliset vaatimukset. Korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen tavoitteena on lisätä ja ylläpitää opiskelijoiden terveyttä, hyvinvointia, jaksamista ja opiskelukykyä. Ruokailun tukemisella on myös kansanterveydelliset tavoitteet.

Samanaikainen alkoholitarjoilu valtion tukeman opiskelijaruokailun aikana ei tue opiskelijaruokailulle asetettuja tavoitteita ja on ristiriidassa tukijärjestelmän tavoitteiden kanssa. Tällöin ravintolatoimintaa ei ole järjestetty ateriatuettuun ruokailuun soveltuvalle tarkoituksenmukaisella tavalla. On suositeltavaa, että alkoholijuomien anniskelua ei harjoiteta lainkaan tuetun ruokailun aikana, jolloin opiskelijat ovat samassa asemassa muiden asiakkaiden kanssa. Anniskelu voidaan tällöin aloittaa valtion tukeman opiskelijaruokailun päätyttyä. Ravintolan muissa kuin opiskelijaruokailuun tarkoitetuissa osastoissa voidaan joka tapauksessa anniskella alkoholijuomia myös opiskelijaruokailun aikana. Eri osastoja ovat esimerkiksi erilliset ravintolatilat, kabinetit, kokoustilat ja konferenssisalit, mutta ei esimerkiksi verholla tai sermein eroteltu ravintolasali.

Suosituksen toimivuutta ja noudattamista seurataan ja tarvittaessa valtioneuvoston asetusta täsmennetään, jos tuetun opiskelijaruokailun ja alkoholijuomien anniskelun yhteensovittaminen osoittautuu toimimattomaksi.

Nosto: Opiskelijaravintolassa ei myydä alkoholipitoisia juomia opiskelija-aterioiden myyntiaikana.

3.2 Terveyttä ja kestävyyttä edistävien valintojen vahvistaminen

Opiskelijaruokailun ohjaus

Opiskelijoiden ruokavalintoihin vaikuttavat monenlaiset tekijät, kuten lapsuudessa ja nuoruudessa omaksutut ruokatottumukset, makumieltymykset, kulttuuritausta, tarjolla olevien ruokien valikoima, aikaisemmat ruokailukokemukset, ruokailuympäristö ja koettu palvelu. Ruokavalintoja ohjaavat myös terveys-, laatu- ja ympäristötietoisuus sekä aterioiden hinta. Jotkut valitsevat ruokansa pelkästään nautintolähtöisesti tai saadakseen vatsansa täyteen.

Opiskelijoilla on tietoa terveellisen ravitsemuksen periaatteista, mutta kaikki eivät kuitenkaan sovelta tietoa käytäntöön omissa ruokavalinnoissaan. Moni opiskelija on saattanut omaksua myös virheellistä

¹⁶ VN asetus korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen perusteista.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2020/20200375>

1 ravitsemukseen liittyvää informaatiota. Lisäksi taloudelliset seikat tai opiskelija-aterian hinta voivat
2 vaikuttaa ruokien valintaan tai siihen, syökö opiskelija ateriaa opiskelijaravintolassa vai ei.

3

4 **Opiskelijaruokailun ohjauksen tavoitteet**

5 Valtaosa opiskelijoista irtautuu kodin vaikutuspiiristä ja ottaa vastuun elintavoistaan opiskelujen
6 aloittamisen myötä. Tästä syystä opiskeluvuodet ovat edelleen otollinen vaihe vaikuttaa opiskelijoiden
7 ruokatottumuksiin yhdessä ruokailtaessa. Opiskelija-ateria voi toimia mallina opiskelijoiden ruokavalinnoille
8 myös kotioiloissa ja opiskeluajan jälkeisissä elämänvaiheissa.

9 Aterioinnin yhteydessä annettavan ohjauksen keskeinen tavoite on, että opiskelija saa myönteisiä
10 kokemuksia ruokailusta, motivoituu ja tottuu valitsemaan suositusten mukaisesti koostettuja ja itselleen
11 riittäviä aterioita sekä oivaltaa niiden ja ruokailutilanteen merkityksen omalle hyvinvoinnille (terveys,
12 vireys, jaksaminen ja yhteisöllinen vuorovaikutus). Ruokailuun liittyvän ohjauksen ja viestinnän avulla
13 voidaan vaikuttaa opiskelijan säännölliseen ruokailurytmiin, ruokaan liittyviin tietoihin, taitoihin ja
14 asenteisiin sekä terveyttä edistäviin ja ympäristön kannalta kestäviin valintoihin.

15 Riittävä, täysipainoinen ja maukas ruoka kiireettömästi nautittuna on enemmän kuin pelkkää ravintoa.
16 Paras osoitus opiskelijaruokailun hyvästä toteutuksesta ja ohjauksen onnistumisesta on se, että opiskelija
17 syö monipuolisesti ja säännöllisesti. Vain syöty ateriakokonaisuus edistää opiskelukykä, jaksamista ja
18 hyvinvointia.

19

20 **Opiskelijälähtöinen viestintä ja vaikuttaminen**

21 Opiskelijat ovat tietoisia kuluttajia, ja monet heistä haluavat tietoa käytetyistä raaka-aineista ja ruokien
22 energia- ja ravintosisällöstä. Yhä useampi on kiinnostunut ruokien alkuperästä, eettisyydestä,
23 ympäristövaikutuksista sekä valmistusprosesseista. Opiskelijälähtöinen, havainnollinen, käytännönläheinen
24 ja tavoitteellinen viestintä huomioi nämä tarpeet ja toiveet. Viestinnässä otetaan huomioon yhteisön
25 moninaisuus ja erilaiset tarpeet, esimerkiksi viestinnän kieli ja kanava valitaan kohderyhmälle sopivaksi.

26 Erilaisia erityisruokavalioita noudattavat tarvitsevat tietoa ja ohjausta tarjolla olevien ruokien ainesosista,
27 jotta he osaavat välttää heille sopimattomia ruokia ja valita tilalle sopivia. On tärkeää, että
28 ruokapalveluhenkilöstö osoittaa aitoa kiinnostusta erityisruokavalioita kohtaan ja pyrkii löytämään niiden
29 toteuttamiseen hyviä ratkaisuja. Tarjolla olevien ruokien raaka-aineista on helppo laatia ainesosaluettelo,
30 kun ruoat perustuvat vakioituihin ruokaohjeisiin. Ainesosaluettelo ja ateriasisältö voivat olla nähtävillä
31 ruokalistasovelluksessa verkkosivuilla, linjastossa tai ne annetaan ruokailijalle nähtäväksi erikseen
32 pyydettyäessä. Mikäli opiskelijan erityisruokavalio ei edellytä täysin yksilöllisen ruoka-annoksen tarjoilua,
33 tulee aina varmistua siitä, että opiskelija osaa valita itselleen turvallisen ateriakokonaisuuden linjastosta.

34

35 **Nosto:** Ruokalista on sekä informatiivinen että innostava.

36

1 Viestinnän keinot

2
3 Kaikki ruokaan ja ruokailuun liittyvä viestintä on osa ruokailun ohjausta. Keskeisiä viestinnän keinoja ovat
4 malliaterian kuvaaminen, ruokalistamerkinnot ja linjastomerkinnot. Merkkien avulla viestitään
5 esimerkiksi aterianosien soveltuvuudesta eri ruokavaliioihin. Viihtyisä ruokailuympäristö houkuttelee
6 syömään ja hyvin suunniteltu linjasto ohjaa hyviin ruokavalintoihin. Opiskelijoille tulee helposti ja
7 mahdollisimman yksinkertaisesti käydä ilmi mitä ruokaa on tarjolla, mistä osista ateriakokonaisuus
8 muodostuu ja mistä raaka-aineista sen osat koostuvat. Lautashävikkiä voidaan vähentää ohjaamalla
9 ruokailijoita ottamaan sopivan kokoisia annoksia.

11 Malliateria

12
13 Opiskelijaravintolassa tulee olla esillä malliateria, joka havainnollistaa suositusten mukaisen aterian
14 kokoamista. Se on lautasmallin mukainen ateriakokonaisuus, josta ilmenee aterian eri osat ja niiden
15 suhteelliset osuudet. Malliateria voi olla kuva tai kirjallinen ohje. Tärkeintä on, että malliateriasta käy ilmi,
16 miten ateriakokonaisuus kootaan lautasmallin mukaisesti. (Malliaterian kuvaaminen ks. Luku 4)

18 Ruokalistamerkinnot

19
20 Selkeillä ruokalistamerkinnoilla osoitetaan, mitkä ateriakokonaisuudet täyttävät ravitsemussuosituksen
21 kriteerit. Tällöin opiskelijan on helpompi valita listalta suositusten mukainen vaihtoehto. Myös ruoka-
22 aineiden alkuperä ja ilmastovaikutukset kiinnostavat opiskelijoita. Maa- ja metsätalousministeriön asetus
23 (154/2019)¹⁷ edellyttää lihan alkuperämaan ilmoittamisen tarjoilupaikassa. Asiakkaille tulee antaa tieto
24 lainsäädännössä määritellyistä allergeeneista ja intoleranssia aiheuttavista aineista (EU N:o 1169/2011, liite
25 II)¹⁸, joita on käytetty aterian valmistuksessa (ks. LUKU 4, Ruokayliherkkyydet s. xx).

26
27 Kaikkien merkintöjen tulee olla helposti ymmärrettäviä eivätkä ne saa johtaa harhaan. Opiskelijaravintolat
28 voivat itse päättää, miten suositusten mukaiset ateriat merkitään ruokalistaan ja linjastoon.
29 Opiskelijaravintolat voivat ottaa käyttöön aterioiden merkitsemiseen Sydänmerkin (Sydänmerkki-
30 aterijärjestelmä¹⁹) tai vaihtoehtoisesti suositusten mukaiset ateriat voidaan merkitä ruokalistaan
31 lisätekstillä tai jollakin symbolilla (esimerkiksi tähdellä), jonka merkityksestä kerrotaan joko ruokalistassa tai
32 erillisessä ravintolassa näkyvillä olevassa tiedotteessa.

33
34 **Nosto:** Sydänmerkki – mahdollisuus viestiä terveyttä edistävästä valinnasta

35 Sydänmerkki on laadukkaiden elintarvikkeiden ja aterioiden merkintäjärjestelmä, joka osoittaa, että
36 kyseinen tuote tai ruoka-annos on ravitsemuksellisesti parempi vaihtoehto. Se on Suomessa ainoa symboli,
37 joka kertoo elintarvikkeen tai aterian hyvästä ravitsemuslaadusta. Sydänmerkki on rekisteröity
38 ravitsemusväitteeksi. Järjestelmästä vastaavat Suomen Sydänliitto ry ja Suomen Diabetesliitto ry, ja

¹⁷ Maa- ja metsätalousministeriön asetus elintarviketietojen antamisesta kuluttajille annetun asetuksen muuttamisesta.
154/2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190154>

¹⁸ Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus (EU) N:o 1169/2011 elintarviketietojen antamisesta kuluttajille.
<https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:304:0018:0063:fi:PDF>

¹⁹ Sydänliitto. Sydänmerkki-järjestelmä. <http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot/mika-sydänmerkki-ateria>

merkkijärjestelmää kehittää riippumaton asiantuntijaryhmä tutkimustiedon perusteella. Jokaiselle aterianosalle on omat kriteerit, joiden tulee täytyä. Kriteerit on määritelty tutkitun tiedon pohjalta. Niissä kiinnitetään huomiota rasvan määrään ja laatuun sekä suolan määrään. Lisäksi kuitupitoisuudella on merkitystä viljapohjaisissa aterianosissa. (ks. LIITE 1, Taulukko 1a-c).

Sydänmerkki-ateria helpottaa ammattikeittiöiden laadun varmistusta ja asiakasviestintää. Sydänmerkin avulla asiakkaalle kerrotaan hyvistä valinnoista, joten terveellisten valintojen tekeminen on helppoa ja nopeaa.



<https://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki/>

Ruokailulinjaston merkinnät

Ruokailulinjaston merkinnöillä tuetaan opiskelijoiden terveellisten valintojen tekemistä. Suosituksen mukaisen ateriakokonaisuuden valitseminen on helpompaa, kun tieto suosituksen mukaisista vaihtoehtoista on myös ruokalinjastossa. Suosituksen mukaiset pääruoat tulee merkitä ruokalinjastoon pääruoan kohdalle tai linjaston läheisyydessä tulee olla ruokalista, josta merkinnät voidaan tarkistaa ruokaa otettaessa. Suosituksen mukaiset muut aterian osat (leipä, leipärasva, juoma ja salaattikastike), merkitään samalla periaatteella kuin pääateriat. Merkintätapana voi käyttää esimerkiksi aterianosien viereen laitettavaa kylttiä, jossa mainitaan, mikä on suositeltava vaihtoehto tai merkitsemällä tuotteet samalla lisätekstillä tai symbolilla, jota käytetään ruokalistassa.

Jos kaikki aterian muut tarjolla olevat osat kuten salaattikastike, leipä ja levite ovat suosituksen mukaisia, niitä ei tarvitse merkitä.

3.3 Ruokailuajat, tarjottavat ateriat ja välipalat

Opiskelijaravintolassa tarjotaan kattavasti erilaisia aterioita ja välipalavaihtoehtoja opiskelupäivän aikana siten, että ne tukevat muuta päivän aikana tapahtuvaa ruokailua. Koska opiskelu on monimuotoistunut ja opiskelu tapahtuu osittain myös etänä ja opintoja voidaan suorittaa myös iltapäivisin, iltaisin ja viikonloppuisin, tulee opiskelijaravintolan ruokatarjonnassa ottaa tarvittaessa huomioon myös ilta- ja viikonloppuruokailujärjestelyt ja muut mahdolliset erityistarpeet.

Ruokailuajat

Opiskelijaravintolat voivat myydä ateriatuettuja opiskelija-aterioita klo 10-20 joka päivä. Ravintolan ylläpitäjä voi päättää, milloin ravintola myy ateriatuettuja aterioita kyseisen ajan sisällä. Opiskelijaravintolat tarjoavat ateriatuettuja opiskelija-aterioita yleensä arkipäivinä lounasaikaan, mutta jotkut ravintolat tarjoavat opiskelija-aterioita myös lounasajan jälkeen ja viikonloppuisin. Lisäksi monista

opiskelijaravintoloista on mahdollisuus ostaa aamiaista ja välipaloja. Osa opiskelijaravintoloista myy päivittäin ylijäämäruokaa mukaan, jolloin opiskelija voi syödä ylijäämäruuan esimerkiksi päivän toisella aterialla. Kelan ateriatuki on tarkoitettu yhteen ateriaan päivässä.

Opiskelija-ateria

Opiskelija-aterialla tarkoitetaan ateriakokonaisuutta, joka koostuu pääruoasta, salaatista, leivästä, levitteestä ja ruokajuomasta. Opiskelija-aterian tulisi kattaa noin 1/3 päivittäisestä energian tarpeesta ja jokaisesta ateriakokonaisuudesta tulisi saada proteiinia vähintään 20 g/ateria. Energian ja proteiinin määrä lasketaan koko ateriakokonaisuudesta, ei pelkästään pääruoasta. Tarkemmat kriteerit ovat Luvussa 4, s. xx.

Opiskelija-ateriavaihtoehtoja tulisi olla tarjolla riittävästi, jotta opiskelijat löytävät mieleisensä ruokalajin. Minimimäärä on vähintään 2 perushintaista opiskelija-ateriavaihtoehtoa²⁰. Kalliimmista raaka-aineista valmistettua erikoisannosta voidaan tarjota, jos tarjolla on lisäksi vähintään 2 perushintaista vaihtoehtoa. Opiskelijaravintoloita kannustetaan tarjoamaan päivittäin kasvisruokavaihtoehto, koska se on kestävä kehityksen mukaista ja vähentää ruoan ympäristökuormitusta. Opiskelijaravintola voi itse päättää asiakaskunnan kysyntä huomioiden, minkä tyyppistä kasvisruokaa ravintolassa tarjotaan.

Suosittelavat ateriakokonaisuudet, suosituksen mukaisiksi merkittyjen aterioiden päivittäinen määrä ja ateriakokonaisuuksien tarkemmat ravitsemuskriteerit on esitelty Luvussa 4, s. xx.

Ruokajuomana tarjotaan rasvatonta maitoa tai piimää tai suosituksen mukaista kasvipohjaista ruokajuomaa paikallisen kysynnän mukaan. Opiskelijoilta ei voi periä kasvipohjaisesta ruokajuomasta lisähintaa. Lisäksi tarjolla tulee olla vettä. Vähintään yhden leipävaihtoehdon ja levitteen tulee täyttää ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset. Tarjolla tulee olla myös ravitsemuslaadun vaatimukset täyttävää salaatinkastiketta tai öljyä. Tarkemmat kriteerit, LIITE 1, Taulukko 1a-c).

Suosituksen mukainen opiskelija-ateria

Suosituksen mukaisiksi opiskelija-aterioiksi opiskelijaravintolassa merkittyjen vaihtoehtojen tulee täyttää suosituksen kriteerit (ks. Luku 4). Suosituksen mukaisista vaihtoehtoista tulee laatia vakioruokaohjeet ja varmistaa, että valmis ateria vastaa annettuja kriteerejä. Lisäksi opiskelijaravintolassa tulee laatia ravintosisältölaskelmat 100 g kohden laskettuna suosituksen mukaisista vaihtoehtoista, jolloin laskelmia voidaan käyttää suosituksen kriteerien toteutumisen valvonnassa.

Perushintaisen opiskelija- aterian ja erikoisannoksen hintakriteerit

Opiskelija-aterian sisällöstä ja hinnoittelusta säädetään korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen perusteista annetussa valtioneuvoston asetuksessa (375/2020; ks. LUKU 7). Hinnoittelun lähtökohtana

²⁰ Jos tarjolla on päivittäin vain yksi ateriavaihtoehto (esim. yliopistojen tutkimusasemat), voidaan hyväksyä se, että valtaosa (vähintään 80 %) pääaterioista on suositusten mukaisia.

käytetään raaka-ainekustannuksia. Aterian tai tuotteen nimi ei ratkaise sitä, kumpaan hintaluokkaan ateria kuuluu.

Perushintaisiin opiskelija-aterioihin kuuluvat esimerkiksi:

- Jauheliha-, broileri- ja makkararuokat, laatikkoruokat, ruokaisat keitot ja salaattit (esim. fetasalaatti).
- Täytetyt patongit ja muut leipäpohjaiset ateriat
- Suurin osa kasvisruoista (herneet, pavut, leikkopapu, soijatuotteet ja tofu)
- Suurin osa pastaruoista ja kokolihakastikkeet
- Edullisemmat kalaruokat (esim. silakkapihvit, mantelikala ja muut sei- tai turskapohjaiset kalapalat)
- Täytetyt wrapit, paninit, tavalliset pitsat, ruokaisat piirakat

Kalliimpina erikoisannoksena voidaan tarjota esimerkiksi:

- Kokolihapihvit ja -leikkeet sekä annoskalat
- Wokkiruokat, joissa on käytetty kokolihaa ja tavanomaista kalliimpia kasviksia
- Tavallista kalliimpi ja suurempi kokolihapihvi (tavallisen jauhelihapihvin sijaan)
- Härkäpapu-, kaura- ja sieniproteiinivalmisteet, seitan, tofu ym. kasviproteiinivalmisteet, jos sen hinta vastaa esim. kala- tai lihafileen kilohintaa ja jos sitä käytetään saman verran, kuin mitä käytetään erikoisannoksen hintaisissa kala- ja lihavaihtoehtoisissa.

Välipalat

Opiskelijaravintolassa tai kahvilassa on hyvä olla tarjolla erilaisia terveyttä edistäviä välipaloja, jotka ovat opiskelijoiden makuun sopivia, houkuttelevia ja myös helposti mukaan otettavia.

Välipala on paikallaan, jos pääaterioiden väli venyy liian pitkäksi. Terveellinen välipala on ravitseva ja sopivan kokoinen.

Tietolaatikko: Välipalan voi koota kätevästi lautasmalli-idean mukaisesti

Kasvis + vilja + proteiinin lähde = monipuolinen välipala

- kasvispohjaiset = vihannekset, juurekset, marjat, hedelmät

- vilja (täysjyväviljavalmisteita) = leipä, puuro, murot, mysli, korppu, leseet

- proteiinin lähde = mahdollinen täydennys; maito, piimä, viili, jogurtti, rahka, juusto, lihaleikkele, tofu, soijajogurtti, pähkinät ja muut kasvipohjaiset välipalatuotteet

Hyvän välipalan periaatteiden mukaan voi koostaa myös muut päivän pienemmät ateriat, kuten aamu- ja iltapalan.

Vinkkilaatikko: Välipalaesimerkkejä erilaisiin tilanteisiin (kuvia)

Kevyt välipala: Annos hedelmiä (banaani, omena tai appelsiini), marja-annos tai smoothie ja tee/kahvi

Monipuolinen välipala: Täytetty ruisleipä (salaattia, vähärasvaista juustoa ja kurkkua), pähkinöitä ja vettä

Tuhti välipala: Täytetty sämpylä ja tuorepuuro, rahka tai vähärasvainen jogurtti, lämmin juoma ja vesi

1 Aamiainen

2
3 Aamiaisen tarjoamisesta opiskelijaravintoloissa on saatu hyviä kokemuksia ja sitä voi suositella käyttöön
4 otettavaksi laajemminkin. Aamiainen, johon kuuluu aamupuuro tai täytetty leipä, antaa opiskelijalle helpon
5 vaihtoehdon ruokailla ennen varsinaisen opiskelutyön alkua.
6
7

8 Tietolaatikko: Etäopiskelu ja ruokailu

- 9 • Ateriarytmistä kannattaa pitää kiinni, sillä se on terveellisen ruokavalion perusta.
10 Suositeltava ateriarytmi on 3 pääateriaa ja lisäksi 1-2 välipalaa tarpeen mukaan
11 säännöllisesti rytmittäen.
- 12 • Aterioita ja välipalojen koostamista koskevat suositukset auttavat myös kotona tapahtuvan
13 aterioinnin suunnittelussa.
- 14 • Pidä taukoja opiskelusta ja syö välillä myös muualla kuin kotona. Opiskelijaravintolassa
15 ruokailu mahdollistaa täysipainoisen ateriakokonaisuuden syömisen ja samalla muiden
16 opiskelijoiden tapaamisen.
- 17 • Muista juoda tarpeeksi vettä.
- 18 • Vältä liiallista kahvin ja kofeiinia sisältävien tuotteiden nauttimista (Ks. Juomat, s. xx).
19
20

21 3.4 Opiskelijoiden osallisuus ja yhteistyö opiskelijaravintoloiden kanssa

22
23 Opiskelijaravintoloiden toiminnan perustana ovat opiskelijaruokailusta annetut ohjeet, korkeakoulun
24 kanssa sovitut toimintatavat ja asiakkaiden mielipiteet. Suomalaisella koulu- ja oppilaitosruokailulla on
25 kansainvälisesti arvioituna hyvä maine. Opiskelijaruokailun järjestämisessä ja laadukkaassa toteuttamisessa
26 on ensiarvoisen tärkeää, että korkeakoulu, opiskelijat, opiskelija-/ylioppilaskunta ja ruokapalvelu sekä
27 opiskeluterveydenhuolto tekevät yhteistyötä. Yhteistyötä tulee kehittää siten, että se on vuorovaikutteista
28 ja opiskelijoita osallistavaa. Opiskelijoiden ja henkilökunnan näkemyksiä ateriatarjonnasta kannattaa
29 seurata asiakaspalautejärjestelmän avulla. Palautetta voidaan kerätä tietyin väliajoin toistettavan
30 asiakastytytyväisyyskyselyn avulla ja ravintolassa pitää olla mahdollisuus myös päivittäisen palautteen
31 antamiseen. Opiskelijoiden kanssa kannattaa käydä myös ateriatarjontaan liittyviä keskusteluja. Niihin
32 pohjautuen voidaan kehittää keinoja opiskelijaruokailun houkuttelevuuden lisäämiseksi.
33

34 Opiskelijaruokailun suosiota lisää se, että opiskelijat kokevat voivansa vaikuttaa opiskelijaruokailun eri osa-
35 alueisiin, kuten ateriatarjontaan ja ympäristöön. Tärkeintä on, että vaikutusmahdollisuudet soveltuvat juuri
36 kyseisen korkeakoulun toimintaan ja että opiskelijat kokevat ne mielekkäinä. Opiskelijapalautetta
37 pyydetessä on hyvä konkretisoida ne palvelujen osa-alueet, joista halutaan palautetta. Tämä helpottaa
38 mahdollisten muutosten suunnittelua ja toteuttamista opiskelijoiden toiveet huomioiden. Hyvät
39 kokemukset vaikutusmahdollisuuksista vahvistavat opiskelijan motivaatiota sitoutua ruokailemaan
40 opiskelijaravintolassa.
41
42
43
44

1 Asiakas-/ravintolatoimikunta

Opiskelijaruokailun kehittämistä edesauttaa se, jos korkeakoulun, opiskelijoiden ja ravintolanpitäjien välisen yhteistyön edistämiseksi on nimetty asiakas-/ravintolatoimikunta. Toimikuntaan tulisi kuulua ainakin opiskelijaedustaja, korkeakoulun hallinnon ja henkilöstön edustajat sekä opiskeluterveydenhuollon ja ravintolanpitäjän edustajat. Kokoontumisia olisi hyvä olla 3–4 kertaa vuodessa. Säännölliset tapaamiset edesauttavat hyvien kehitysehdotusten kokeilua ja soveltamista mahdollisimman nopeasti käytäntöön.

Asiakastoimikunnan tehtävänä on toimia yhteistyöelimenä ja tukea ja kehittää opiskelijaruokailua. Sen tehtävänä on mm. käsitellä asiakkailta tulleet palautteet sekä suunnitella ja kehittää toimintaa saatujen palautteiden pohjalta. Se voi ottaa kantaa esimerkiksi ruokalistoihin, välipaloihin, juoma-automaatteihin, yhteistoimintaan, teemoihin ja tapahtumiin sekä vaikuttaa opiskelijaruokailun järjestämiseen, ravintoloiden viihtyisyyteen ja toiminnan seurantaan ja arviointiin. Asiakastoimikunta voi toimia myös aloitteentekijänä erilaisissa terveydenedistämiskampanjoissa.

Asiakastoimikunnasta on hyvä tehdä kuvaus ruokapalvelusopimuksiin. Tällä varmistetaan ryhmän monialaisuus, toimintaedellytykset ja vaikuttamismahdollisuudet. Erityisen tärkeää tämä on niissä tilanteissa, joissa ruokapalvelut toteutetaan ostopalveluna ja toimija on ulkoinen yhteistyökumppani.

20 Yhteistyö opiskeluterveydenhuollon kanssa

Opiskelijaruokailussa tärkeä yhteistyökumppani on opiskeluterveydenhuolto. Opiskeluterveydenhuollon edustajien osaamista on hyvä hyödyntää asiakastoimikunnassa terveyden edistämisen asiantuntijoina. Yhteistyön muotoja voivat olla myös erilaiset kampanjat ja teemat, joilla tuetaan terveyttä edistävää syömistä. Yhteistyössä suun terveydenhuollon asiantuntijoiden kanssa voidaan järjestää teemapäiviä juomien ja välipalojen vaikutuksista suun terveyteen. Ruokapalveluista on tärkeää tiedottaa opiskelijoille myös opiskeluterveydenhuollon kautta. Opiskeluterveydenhuolto voi tukea opiskelijaa sekä yksilönä että yhteisöllisesti opiskelija-aterian hyödyntämisessä sekä terveellisissä ruokavalinnoissa. (Ks. Luku 6 Opiskeluterveydenhuolto).

Nosto: Tehdään näkyväksi, miten opiskelijoiden mielipide tai palaute on käsitelty ja otettu huomioon ruokailun järjestämisessä. Tämä innostaa opiskelijoita osallistumaan ruokailun kehittämiseen.

Vinkkilaatikko: Hyviä käytäntöjä opiskelijoiden osallistamiseen

Osallistamismenetelmä	Miten ja miksi?
Opiskelija-/ylioppilaskunnan tai opiskelijayhdistyksen hallituksen kanssa tehtävä yhteistyö	Ravintolatoimikunnan lisäksi opiskelija-/ylioppilaskunnan tai opiskelijayhdistyksen hallituksen tai näiden valtuuttamien opiskelijaedustajien kanssa tehtävä yhteistyö luo perustan opiskelijoiden onnistuneelle osallisuudelle. Opiskelija-/ylioppilaskuntatoimijoiden kanssa voidaan yhdessä pohtia tapoja osallistaa korkeakoulun opiskelijoita parhaalla mahdollisella tavalla. Opiskelija-/ylioppilaskunnan tai -yhdistyksen

	hallituksen kanssa voidaan esimerkiksi sopia säännöllisistä tapaamisista tai he voivat nimetä oman edustajansa virallisiin ruokailua käsitteleviin toimielimiin.
Säännöllinen opiskelija ruokailukysely ja KOTT tutkimusten ²¹ seuraaminen	Opiskelijoiden palautteen kerääminen ruokailuun liittyvistä asioista esimerkiksi säännöllisen kyselyn avulla. Valtakunnallisten kyselyiden tulosten seuraaminen (KOTT) ja käsittely opiskelijaedustajien kanssa.
Kaikille avoimet palautejärjestelmät (esimerkiksi sähköinen järjestelmä tai palautelaatikko ravintolan läheisyydessä)	Palautteen kerääminen mahdollistaa ruokailupalveluiden kehittämisen yhteistyön kautta. Palautetta kannattaa kerätä ympärivuotisesti ja tutkia tuloksia säännöllisin väliajoin. Saatuihin palautteisiin vastaaminen on tärkeä osa toimivaa vuorovaikutusta.
Ruokahävikin vähentäminen ja seuranta	Kehitetään yhdessä opiskelijaedustajien kanssa toimivia käytäntöjä ruokahävikin vähentämiseen (esimerkiksi ruokahävikin seuranta, raportointi ja tiedottaminen tai ylijäämäruoan myynti elintarvikelainsäädäntöä noudattaen).
Yhdessä suunnitellut teemaviikot, tempaukset tai kampanjat	Yhdessä opiskelijaedustajien kanssa voidaan ideoida eri teemoja ja tempauksia. Tällaisia voivat olla esimerkiksi toiveruokapäivät, perinneruokapäivät tai eri maiden kulttuureihin tutustuminen ruokien kautta. Ruokailussa voidaan ottaa huomioon ajankohtaiset ilmiöt.
Tutorit osallisena opiskelija ruokailussa	Tutorit tutustuttavat uudet opiskelijat ruokailuun käymällä ensimmäisten viikkojen aikana yhdessä syömässä, esittelemällä tilat, ohjeistamalla käytäntöihin, palautteen antamiseen ja muihin ruokailuun olennaisesti liittyviin asioihin.
Ruoan ravintosisällön ja reseptivinkkien jakaminen opiskelijoille	Opiskelijoita tiedotetaan ravintosisällöstä ja jaetaan ruokareseptejä tutuista ruuista, joita opiskelijat voivat hyödyntää arjessaan.

3.5 Ruokapalveluiden kilpailuttaminen ja elintarvikkeiden hankinta

Korkeakouluopiskelijoiden ruokapalveluiden tuottajana voi olla koulutuksen järjestäjä, korkeakoulut itse tai palvelun tuottajana voi toimia yksityinen ruokapalveluyritys tai kunnan omistama yhtiö. Tuettuja opiskelija-aterioita tarjoavat myös ravintolayritykset esim. kampusalueiden läheisyydessä. Ravintolalla on oltava Kelan myöntämä ateriatukioikeus, mutta ravintolalla ei ole sopimusta oppilaitoksen kanssa.

²¹ Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016.

https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf

Opiskelu ruokailu voidaan kilpailuttaa yhtenä laajana kokonaisuutena tai esimerkiksi toimipisteittäin. Ruokapalvelun toteuttaja puolestaan kilpailuttaa tarvitsemansa elintarvikkeet. Kunnan itsensä kilpailuttaessa elintarvikkeet, sen on noudatettava hankintalakia, mutta yksityistä palveluntuottajaa hankintalaki ei velvoita.

Ruokapalveluiden kilpailuttaminen

Ruokapalveluiden kilpailutuksella on merkittävä vaikutus ruoan ravitsemuksellisen laadun toteutumiseen. Korkeakouluopiskelijoiden ruokapalveluita hankittaessa on noudatettava tässä suosituksessa esiteltyjä ravitsemuksellisen laadun kriteerejä (ks. Luku 4 ja LIITE 1 Taulukko 1a-c) ja valtioneuvoston asetusta korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen perusteista (375/2020). Korkeakouluopiskelijoiden ruokailuun liittyvästä lainsäädännöstä on kerrottu laajemmin Luvussa 7. Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus määrittää opiskelija-aterioiden ravitsemuslaadun ja sen, kuinka monta suosituksen mukaista ateriala opiskelijaravintolassa tulee olla tarjolla. Valtioneuvoston asetus (375/2020) edellyttää, että opiskelija-ateria täyttää laadultaan yleiset terveydelliset ja ravitsemukselliset vaatimukset. Lisäksi asetuksessa säädetään, että opiskelija-aterian tulee olla ateriakokonaisuus, joka sisältää pääruoan, salaatin, juoman, leivän ja levitteen. Opiskelijoiden erikoisannos on kalliimmista raaka-aineista valmistettu opiskelija-ateriaa vastaava ateriakokonaisuus (ks. Luku 3 ja Luku 7). Opiskelijoita tulee ohjata suositeltavien aterioiden koostamiseen malliaterian sekä ruokalista- ja/tai linjastomerkintöjen avulla.

Opiskelija-aterian hinnoittelun tulee noudattaa valtioneuvoston asetusta (375/2020). Opiskelijaravintolassa tulee olla tarjolla vähintään kaksi perushintaista opiskelija-ateriavaihtoa. Kalliimmista raaka-aineista valmistettua erikoisannosta voidaan tarjota, jos tarjolla on vähintään kaksi perushintaista ateriavaihtoehtoa. Opiskelija-aterian alentamaton hinta ei saa ylittää ravintolan muilta asiakkailta samanlaisesta ateriakokonaisuudesta perittävää arvonlisäverotonta hintaa. Hinnoittelussa on lisäksi huomioitava Kelan antama ohje opiskelija-aterian hinnasta suhteessa henkilökunnan ja muiden asiakkaiden aterioiden hinnoitteluun. Ohje on kerrottu Kelan verkkosivuilla (<https://www.kela.fi/yhteistyokumppanit-oppilaitokset-ja-opiskelijaravintolat-ateriatuki>).

Kilpailutuksessa tulee ilmetä selkeästi kuvaus kilpailutettavasta toiminnasta, tahtotila palveluille ja miten pisteytys eri osa-alueiden kesken painottuu. Kilpailuttajan tulee kuvata mahdollisimman tarkasti kohderyhmät (korkeakouluopiskelijat, henkilöstö, mahdolliset muut asiakkaat) ja mitä aterioita, välipaloja ja muita ruoka- ja palveluhankintoja tarjouspyyntö pitää sisällään.

Kilpailuttajan tulee määritellä palveluhankinnan tavoitteet, kuvata palveluvaatimukset, palvelun sisältö, laatu ja vastuut. Erityisen tärkeitä ruokapalveluiden kilpailutuksessa ovat ruoan ravitsemuslaatua ja ympäristövaikutuksia määrittävät tekijät sekä ruokapalvelun toteutukseen ja yhteistyöhön liittyvät asiat. Sopimukset ja palvelukuvaukset laaditaan tarjouspyyntöasiakirjojen pohjalta, siksi on suositeltavaa liittää tarjouspyyntöön sopimusluonnos sekä palvelusopimuksen keskeiset asiat. Huolellisesti valmisteltu tarjouspyyntö on onnistuneen kilpailutuksen edellytys.

1 Kilpailutuksessa yleisesti huomioitavia asioita:

- 2 - Palvelukuvaus, miten ruokapalvelussa toteutetaan eri osa-alueet
- 3 - Miten palveluntarjoaja huomio sosiaalisen-taloudellisen-eettisen ja ympäristövastuun sekä kestävän
- 4 kehityksen. Näitä voivat olla mm. käytettävien raaka-aineiden sesonginmukaisuus, omavalmistustase,
- 5 ekologisuus sekä hävikinhallinta.
- 6 - Kuvaus tarjouksen antajalta siitä miten malliateria kuvataan asiakkaalle
- 7 - Kilpailuttajan tulee määrittää, että ruokalistojen pitää täyttää korkeakouluopiskelijoiden
- 8 ruokailusuosituksen (2020) mukaiset kriteerit ja vertaillakseen tarjouksia pyytää malliruokalistat tarjouksen
- 9 antajilta, sekä tieto ruokalistan suunnittelun periaatteista ja kierrosta. Malliruokalistasta tulee selvittää
- 10 täyttävätkö tarjolla olevat ateriat ravitsemuksellisen laadun kriteerit. Tarjouksesta tulee selvittää, kuinka
- 11 monta ruoka-, salaatti-, leipä- ja juomavaihtoehtoa on tarjolla ja minkähintaisia eri kohderyhmille
- 12 tarjottavat ateriat ovat.
- 13 - Hankintoja ohjaavat esimerkiksi korkeakoulujen, kuntien- ja opiskelijaruokailun järjestäjien strategiat ja
- 14 kestävän kehityksen periaatteet (esimerkiksi kasvisruoan tarjoaminen, raaka-aineiden sesonginmukaisuus,
- 15 ruokahävikin vähentäminen, lähiruoka, luomuruoan käyttöaste). Halutut palvelun, aterioiden ja raaka-
- 16 aineiden laatua ohjaavat vähimmäisvaatimukset ovat tärkeää tuoda näiltäkin osin tarjouksessa esille.
- 17
- 18 - Ruokapalvelun laatutekijöille kannattaa asettaa myös vähimmäisvaatimuksia, jotka liittyvät esimerkiksi
- 19 käytettäviin raaka-aineisiin (esimerkiksi kotimainen liha tai kasvisproteiini, vastuullisesti kalastettu kala) tai
- 20 palvelun järjestämiseen.
- 21 -Toiminnan laatua voidaan arvioida pyytämällä selvitys henkilöstön määrästä, osaamisesta (koulutus ja
- 22 työkokemus) ja kehittämissuunnitelmasta. Myös ruokatuotekehityksen prosessikuvaus auttaa kilpailuttajaa
- 23 arvioimaan, miten tarjouksen antaja tulevaisuudessa toimii. Omavalvontasuunnitelmassa tulee
- 24 ravitsemislaadun olla osa seurantaa.
- 25 - Kustannusvastuiden jakautuminen. Vakiintuneen käytännön mukaisesti korkeakoulut ovat rahoittaneet
- 26 opiskelijaruokailuun tarvittavat tilat ja kiinteät laitteet ja antaneet ne ravintolanpitäjän käyttöön maksutta
- 27 samanlaisin periaattein, joita on vakiintuneesti sovellettu henkilöstöruokailussa. Yliopistot ja
- 28 ammattikorkeakoulut saavat valtion talousarviossa käyttöönsä määrärahaa toimintaansa.
- 29 Ruokapalveluiden hankkijan tulee myös seurata, että sovittu laatu ja ruoan maittavuus toteutuvat ja kertoa,
- 30 miten sitä käytännössä tullaan seuraamaan. Tarjouspyyntövaiheessa ruokapalveluiden tuottajalta
- 31 pyydetään kuvaus, miten valintaperusteiden toteutuminen varmistetaan ja miten sitä seurataan. Laatua
- 32 voidaan seurata keräämällä asiakaspalautteet systemaattisesti ja tarkastelemalla toteutuneita ruokalistoja
- 33 ja niiden ravintosisältöä suhteessa sovittuun sekä seuraamalla opiskelijoiden osallistumista ruokailuun.
- 34 Lisäksi arvioidaan toiminnan tarkoituksenmukaisuutta, ruoan mausta saatua palautetta ja ruoan
- 35 riittävyttä, omavalvonnan toteutumista, poikkeamien määrää ja korjaavia toimenpiteitä sekä
- 36 asiakasyhteistyön ja ravintolatoimikunnan aktiivisuutta.
- 37 Kilpailuttajalla/palvelun hankkijalla tulee olla ammattitaito ja pätevyys ruokapalvelun ohjaamiseen ja
- 38 laadun toteutumisen seurantaan. Ohjaus on lakisääteistä, joten se velvoittaa palvelun tilaajaa järjestämään
- 39 asianmukaisen ja ammattimaisen ohjaustoiminnan ja sen kehittämisen.

Kela valvoo, että opiskelijaravintola noudattaa korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuosituksessa määritellyjä ravitsemuksellisen laadun kriteereitä ja korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen perusteista annettua valtioneuvoston asetusta. Jos tarjolla olevat ateriat eivät täytä Kelan ateriatuen myöntämiselle asetettuja kriteereitä, ruokapalveluiden tuottaja veloitetaan muuttamaan aterioiden koostumusta ja/tai hinnoittelua. Kela ei osallistu ruokapalveluiden kilpailutusprosessiin.

Esimerkki tarjouspyynnön/kilpailuttamismateriaalin rakenteesta on kuvattu Liitteessä 6.

Elintarvikkeiden hankinta

Elintarvikkeiden hankinnassa on keskeistä kiinnittää huomiota hyvään ravitsemukselliseen laatuun, jotta suositeltava aterioiden ravitsemuslaatu toteutuu. Jos pääruokia ei valmisteta itse, on varmistettava, että aterioiden ravitsemuslaatu toteutuu.

Elintarvikkeiden hankinnoissa tulee kiinnittää huomioita erityisesti niihin elintarvikkeisiin, joissa voi olla runsaasti tyydyttynyttä rasvaa ja/tai suolaa ja joita käytetään usein ja runsaita määriä säännöllisesti. Pääasia on se, että valmis ruoka täyttää opiskelija-aterian ravitsemuslaadun kriteerit.

Elintarvikkeiden hankinnoissa ja valmistuksessa on tärkeää huomioida myös seuraavat niiden laatuun ja alkuperään sekä asiakaspalveluun liittyvät tekijät:

- 1) Raaka-aineiden tuoreus
 - Tuoreus vaikuttaa myönteisesti ruoan makuun, ulkonäköön ja tiettyjen vitamiinien säilymiseen sekä ruoan mikrobiologiseen laatuun.
- 2) Kestävän kehityksen periaatteet
- 3) Opiskelijoiden tietotarpeisiin vastaaminen
 - Opiskelijaruokailusta vastaavien henkilöiden on tärkeää tietää, millaisia elintarvikkeita ruokiin on käytetty ja kuinka vastuullisesti ruoka on tuotettu. Opiskelijat voivat haluta tietoa tuotteista monista eri syistä (esim. terveydellisistä syistä, allergioiden vuoksi, lisäaineiden välttämiseksi tai eettisen vakaumuksen vuoksi).

Valtioneuvoston periaatepäätöksen²² mukaisesti valtion ja kuntien on toimittava siten, että julkisten hankintojen avulla edistetään ilmasto- ja kestävän kehityksen tavoitteiden toteutumista. Elintarvike- ja ruokapalveluhankinnoissa tulee edistää kestävää ruokajärjestelmää ja käyttää kestävästi ja vastuullisesti tuotettuja elintarvikkeita. Kestävä ruokajärjestelmä on ruokaturvan perusta. Suomessakin ruokaturvaa voivat merkittävästi heikentää ilmastonmuutos, monimuotoisuuden häviäminen ja kriisitilanteet. Elintarvike- ja ruokapalveluhankinnoissa tulee käyttää hankintakriteereitä, jotka edistävät ympäristön kannalta hyviä viljelymenetelmiä, elintarviketurvallisuutta, ravitsemusta sekä eläinten hyvinvointia ja terveyttä, ja jotka edistävät samalla kestävää ruokahuoltoa ja ekologista kestävyttä.

Motiva Oy on laatinut oppaan vastuullisiin elintarvikehankintoihin. Siinä esitellään vastuullisuutta lisääviä kilpailuskriteereitä eri tuoteryhmille kaksiporaisesti, perustason ja edelläkävijätason kriteereinä. Näistä

²² Valtioneuvoston periaatepäätös kansallisesta julkisten hankintojen strategiasta. 10.9.2020.

<https://valtioneuvosto.fi/paatokset/paatos?decisionId=0900908f806d890d>

1 kilpailutukseen voidaan poimia ne, jotka tukevat ostajan hankintastrategiaa ja linjauksia, ja jotka muuten
2 tukevat asetettuja laatu- ja vastuullisuustavoitteita.

3 Julkisille ruokapalveluille on asetettu tavoite lisätä sekä lähiruoa että luomuruoa osuutta
4 elintarvikehankinnoissa. Luomua voidaan käyttää sellaisenaan laatukriteerinä. Lähiruulla tarkoitetaan
5 paikallisruokaa, joka edistää oman alueen paikallistaloutta, työllisyyttä ja ruokakulttuuria. Luomutuotanto
6 on EU:n lainsäädännössä määritelty sertifioitu tuotantotapa.

7 Myös Ruokahävikin vähentäminen ja lautashävikin pienentäminen ovat taloudellisesti kannattavia ja myös
8 ympäristön kannalta merkittäviä toimenpiteitä.

9
10 Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuositusten (2014)²³ mukaan ruokavalinnoissa tulee
11 huomioida myös kestävä kehityksen näkökulma. Ruokavalion muuttaminen suositusten mukaiseksi
12 vähentää jo sinällään ruoan ympäristökuormitusta. Erityisesti kotimaiset satokauden kasvikset, peruna,
13 herneet ja pavut ovat ympäristöystävällisiä valintoja. Myös kalan, rypsiöljyn, margariinin ja vesijohtoveden
14 käyttö kuuluvat kestävä kehitystä tukeviin valintoihin

15 16 17 **Lisätietoja:**

18 MMM. Vastuullinen ruokaketju www.mmm.fi/ruoka

19 Motiva Oy. Vastuulliset elintarvikehankinnat -opas, 2017. (Opasta päivitetään parhaillaan)

20 https://www.motiva.fi/files/14781/Opas_vastuullisiin_elintarvikehankintoihin_Suosituksia_vaatimuksiksi_ja_vertailukriteereiksi.pdf

21
22 EkoCentria. Lisää lähiruokaa julkisten keittiöiden asiakkaille -opas, 2017.

23 http://www.ekocentria.fi/resources/public/lahiruokaopas_ebook.pdf

²³ Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Kestävät ruokavalinnat lautasella, s. 40. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

4 Terveyttä ja hyvinvointia ruoasta

4.1 Ruokalistasuunnittelu ja aterioiden koostaminen

Opiskelijaruokailun toteutus edellyttää hyvää ruokalistasuunnittelua, tuotteistamista sekä laadukkaiden ja ravitsemuksellisesti korkealaatuisten raaka-aineiden käyttämistä. Tuotteistamisella tarkoitetaan ruokalistakierron suunnittelua, joka sisältää käytettävät raaka-aineet, reseptit ja eri ruokalajien esiintymistiheyden ruokalistalla.

Vastuu siitä, että opiskelijaravintolan ruokalista on ravitsemussuositusten mukainen, vaihteleva ja täysipainoinen, on käytännössä ravintolalla. Ruokapalveluista päättävällä taholla ja tilaajalla on kuitenkin vastuu siitä, että opiskelijaruokailun toteuttamiseen on osoitettu riittävät resurssit ja että ravitsemuslaatu on keskeinen vähimmäislaatuvaatimus kilpailutettaessa elintarvikehankintoja ja ruokapalveluja. Tilaajan ja tuottajan välisessä palvelusopimuksessa tulee määritellä ruokalistan laatu, sisältö ja tarkoituksenmukaisuus.

Jos tuettuja korkeakouluopiskelijoiden aterioita tuottaa ravintola, jonka ruokailijoista suurin osa on toisen asteen opiskelijoita (lukioden, ammatillisten oppilaitosten opiskelijoita), tällöin voidaan noudattaa opiskelija-aterian tuotannossa kyseisen opiskelijaryhmän ruokailusuositusta kaikille ruokailijoille.

Nosto: Ruokalistasuunnittelussa ja reseptiikan kehittämisessä otetaan huomioon ravitsemustavoitteiden lisäksi ympäristötavoitteet.

Ruokalistat suunnitellaan siten, että listassa on vuorotellen keittoja, pääruokakastikkeita, vuokaruokia, pata- ja kappaleruokia. Ruokalistoja ja ruokalajeja sekä aterianosia vaihdellaan ja uudistetaan, jotta asiakkaat pääsevät tutustumaan uusiin raaka-aineisiin ja ruokalajeihin. Vaihtelua ruokalistaan saa käyttämällä suomalaisia ja omalle alueelle tyypillisiä ruokalajeja, huomioimalla sesongit sekä tarjoamalla kansainvälisiä ruokia. Asiakaspalaute ja asiakkaille tehtävät kyselyt sekä ruokalajien menekin ja hävikin seuranta antavat oleellista tietoa sekä tuote- että palvelumuotoiluun.

Kasvisruokareseptiikan kehittäminen on keskeinen toimenpide, jotta kasvisruoasta saadaan houkutteleva päivittäinen vaihtoehto lihaa sisältävälle aterialle. Reseptiikan uudenlainen kehittäminen edellyttää tavoitteiden asettamista ja toiminnan suunnitelmallisuutta ja pitkäjänteisyyttä. Reseptiikan kehittämisen tukena voidaan käyttää myös uusia ohjelmasovelluksia aterioiden ympäristövaikutusten arvioimiseksi.

Nosto: Uusien reseptien mukaisia tuotteita voidaan testata ”maistelupiste”-tarjontana.

Vaihteleva ja monipuolinen ruokalista edellyttää riittävän pitkää kiertoa. Vähintään neljän viikon ruokalistakierto riittää takaamaan monipuolisuuden. Ruokalistakiertoa suunniteltaessa otetaan huomioon koko ruokavuosi. Sesongit, teemat ja juhlapyhät rytmittävät vuotta, tarjoavat vaihtelua ja ohjaavat luontevasti ruoka- ja tapakulttuurin perinteisiin.

1 Aterioiden koostaminen

2 Tarjottava aterialla on terveyttä edistävä, monipuolinen, maukas ja houkutteleva. Täysipainoiseen ateriaan
3 kuuluu pääruoan lisäksi kasviksia, salaattikastike, leipää, leivettä ja ruokajuoma. Hyvä ateriakokonaisuus
4 on mahdollista koota usealla eri tavalla (Taulukko x).

5

6 Taulukko x. Esimerkkejä suositeltavista ateriavaihtoehdoista

Pääruoka	Energialisäke	Muut lisäkkeet
Kasvis-, kala- tai liharuoka (suositetaan vaaleaa lihaa, punaista lihaa harvemmin)	Perunaa, ohraa, pastaa, viljasekoite, riisi, tms.	Salaatti, leipä, kasviöljypohjainen rasvavete, juoma* ja kasviöljypohjainen salaattikastike
Laatikko-, vuoka- tai pataruoka		- " -
Ruokaisa salaatti (palkokasveja, härkäpapuvalmisteita, tofua, kalaa, muna, juustoa tai lihaa)	Salaatin kanssa on hyvä tarvittaessa olla tarjolla pastaa, viljaseosta tai perunaa	- " -
Keittoruoka (kasviskeittoissa proteiinilisänä esim. papuja tai linssejä)		- " -
"Leipäpohjainen aterialla" (täytetty runsaskuituinen ja vähemmän suolaa sisältävä leipä, kerrosvoileipä tms.)		- " -
Täysjyväpuuro		- " - Lisäketarjonnassa huolehditaan, että tarjolla on myös puuroateriaan sopivia lisäkkeitä, jotta aterian energia- ja proteiinimäärä on suosituksen mukainen.

7 *) Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa tai piimää. Nestemäiset maitovalmisteet voi tarvittaessa
8 korvata kasviperäisillä, kalsiumilla ja D-vitamiinilla sekä jodilla täydennetyillä elintarvikkeilla, kuten
9 esimerkiksi soija- tai kaurajuomilla.

10

11

12

13

4.2 Tarjottavien aterioiden ravintosisältö

Energiasisältö

Energian tarve vaihtelee yksilöllisesti fyysisen aktiivisuuden mukaan: 18–30-vuotiailla naisilla energiansaannin viitearvo on 9,4–10,5 MJ/vrk (2245–2510 kcal/vrk) ja miehillä 11,7–13,2 MJ/vrk (2800–3155 kcal/vrk)²⁴. Energiantarve on vähäisin pienikokoisilla, vähän liikkuvilla, kevyttä istumatyötä tekevillä naisilla ja suurin isokokoisilla runsaasti liikkuvilla, fyysistä työtä tekevillä miehillä.

Ateria suunnitellaan siten, että opiskelijoilla on mahdollisuus täyttää **noin kolmannes** omasta päivittäisestä energiantarpeestaan kyseisellä pääaterialla (Taulukko X). On tärkeää huomioida, että opiskelijoiden yksilöllinen energiantarve ja siten annoskoko vaihtelee huomattavasti. Suositus toteutuu vain silloin, kun opiskelija nauttii koko aterian lisäkkeineen.

Taulukko x. Tarjottavan aterian viitteelliset energiamäärät opiskelija-aterian suunnittelua varten

Keskimäärin	Vähintään	Enintään
700–800 kcal 2,9–3,3 MJ) /ateria	500 kcal (2,1 MJ) /ateria	1000 kcal (4,2 MJ) /ateria

Tärkeää on huolehtia siitä, että opiskelija-aterioissa rasvan määrä ja laatu sekä proteiinin, hiilihydraattien ja kuidun määrä ovat tasapainossa ja vastaavat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suomalaisia ravitsemussuosituksia (Terveystta ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset, 2014, v5, www.vrn.fi).

Energia- ja ravintoaineet

Energia- ja ravintoaineiden suositeltavat suhteelliset osuudet on esitetty Taulukossa x.

Taulukko x. Energia- ja ravintoaineiden keskimääräiset osuudet lautasmallin mukaisesti koostetussa opiskelija-ateriassa.

	% energiasta (E%)
Rasva	30–40
Tyydyttynyt rasva	alle 10
Proteiinit	13–17
Hiilihydraatit	45–50

Edellä mainitut suositukset toteutuvat, kun noudatetaan ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimuksia (ks. Liite 1a-c). Näissä vaatimuksissa jokaiselle aterianosalle, myös eri pääruokatyypeille, on määritetty omat ravintosisältötavoitteet, joiden täyttäminen varmistaa suositellun kokonaisuuden.

²⁴ https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimusten toteutumista tarjotuissa opiskelija-aterioissa voi arvioida toteutuksen itsearviointiin soveltuvalla ”**opiskelija-aterian ravitsemuslaadun arviointi**” -työkalulla (ks. Liite 5). Työkalu kuvaa tarjottujen aterioiden todennäköistä ravitsemuslaatua. Kysymykset kohdistuvat suosituksenmukaisiin elintarvikehankintoihin ja ruoanvalmistustapoihin sekä ruokavalinnoista tiedottamiseen ja asiakasohjaukseen. Työkalu on apuväline aterioiden ravitsemuslaadun omavalvontaan, mutta pelkästään niiden täytyminen ei takaa tässä suosituksessa esitettyjen kriteerien toteutumista. Työkalua voidaan hyödyntää toiminnan suunnittelussa, kun valmistaudutaan hakemaan ravintolalle Kelan ateriatukioikeutta. Lisäksi työkalua voidaan käyttää henkilöstön kouluttamisessa ja perehdyttämisessä, toimipistekohtaisessa sisäisessä tarkastuksessa ja valmistuttaessa Kelan valvontaan ja tarkastuskäyntiin.

Jodioitua suolaa ruoanvalmistukseen

Aterioille valitaan vähemmän suolaa sisältäviä tuotteita (leivät, muut viljavalmistet, juustot, leikkeleet). Koko aterian suolapitoisuuden vaikuttaa eniten pääruokalajin suolapitoisuus (ks. Luku 2, Suola).

Raaka-aineiden valintaan on kiinnitettävä huomiota, jotta aterianosakohtaiset suolakriteerit toteutuvat. Kun valitaan vähemmän suolaa sisältäviä raaka-aineita, on kriteerit helpompi saavuttaa. Suola punnitaan aina, eikä sitä lisätä ruokaan maun mukaan. Makua ruokaan saadaan käyttämällä monipuolisesti erilaisia mausteita ja yrttejä. Hyvää asiakaspalvelua on sijoittaa ruokasaliin maustepöytä, joka sisältää useita erilaisia suolattomia lisämausteita.

Ruoanvalmistuksessa käytetään jodioitua suolaa. Keittiössä on hyvä tarkistaa suolapakkauksesta, onko siinä jodia, sillä tuotenimi ei sitä aina kerro. Jodioitu suola tulee ilmoittaa ainesosaluettelossa sellaisenaan tai ainesosina (suola, jodi).

Vähentämällä suolaa ruoanvalmistuksessa ja valitsemalla vähemmän suolaa²⁵ sisältäviä elintarvikkeita voidaan vaikuttaa opiskelijoiden suolamieltymykseen. Tällä on ravitsemuskasvatuksellista merkitystä. Mieltyminen suolaiseen ruokaan vähenee, kun tottuu vähäsuolaiseen ruokaan. Makuaisti mukautuu siihen yleensä muutamassa viikossa, minkä jälkeen ”normaalisuolainen” ruoka alkaa maistua liian suolaiselta.

4.3 Aterioiden tarjonta ja ravitsemuslaatu

Kelan avustukseen oikeuttavien opiskelija-aterioiden tarjonnassa tulee toteutua seuraavat seikat:

1. Kriteerien (ks. Liite 1 Taulukko 1a-c) mukaisia pääruokia tulee olla päivittäin tarjolla seuraavasti:
 - Vähintään 1, jos ateriovaihtoehtoja on 2.
 - Vähintään 2, jos ateriovaihtoehtoja on 3–4.
 - Vähintään 3, jos ateriovaihtoehtoja on 5 tai useampia.

²⁵ Maa- ja metsätalousministeriön asetus (<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141010>) säättää, että jos suolapitoisuus ylittää tietyissä suolan saannin kannalta merkittävässä elintarvikkeissa sallitun suolapitoisuuden rajan, se on ilmaistava pakkauksessa merkinnällä ”voimakassuolainen” tai ”sisältää paljon suolaa”. Voimakassuolaisuusmerkintä määräytyy elintarvikkeen kokonaissuolan määrän (sekä lisätty että luontainen) mukaan. Natriumin määrä muutetaan suolaksi kertomalla se luvulla 2,5 (esimerkiksi 400 mg natriumia = 1000 mg eli 1 g suolaa).

Huom! Myös pääruoan mahdollisen energialisäkkeen ja lisäkekastikkeen tulee täyttää ravitsemuskriteerit.

2) Malliaterian kuvaaminen (ks. Malliaterian kuvaaminen s. xx ja Luku 3, s. xx)

- Opiskelijalle tulee kuvata malliateria. Sen tulee sisältää suosituksen mukaiset aterianosat (pääruoka mahdollisine lämpimine lisäkkeineen, maito/piimä/vaihtoehtoinen täydennetty kasviuoma, leipä, rasva, salaatti/kasvikset ja salaattikastike).
- Suosituksen mukainen ateriat (tai ateriat) on merkittävä ruokalistassa (ks. Luku 3).

3) Aterian muut osat (ks. Taulukko x)

Joka päivä tulee olla kaikille ruokaileville opiskelijoille tarjolla:

- Vähintään yksi leipävaihtoehto, joka sisältää runsaasti kuitua (vähintään 6 g/100 g) ja suolaa enintään 0,9 % (tuoreleipä) tai enintään 1,2 % (näkkileipä).
- Suosituksen mukaista leipärasvaa (suositeltavin on kasviöljypohjainen kasvirasvaseos, jossa rasvaa on vähintään 60 %).
- Rasvatonta maitoa tai piimää ja vettä. Nestemäiset maitovalmisteet voi tarvittaessa korvata kasviperäisillä kalsiumilla ja D-vitamiinilla sekä jodilla täydennetyillä elintarvikkeilla, kuten esimerkiksi soija- tai kaurajuomalla.
- Tuoreita kasviksia ja/tai tuoresalaattia, marjoja tai hedelmiä.
- Kasviöljypohjaista kastiketta ja/tai öljyä salaatin kera erikseen tarjottuna.

4) Kalaruokien määrä

- Kriteerit täyttävää kalaruokaa tulee tarjota vähintään kaksi kertaa viikossa muissa kuin pelkästään kasvisruokaa tarjoavissa ravintoloissa^{26, 27}. Kalaruoista vähintään toisen tulee olla perushintainen.

Parempi valinta (Sydänmerkki)-merkinnällä varustetut ja ravintosisällöltään vastaavat valmisruoat ja aterianosat soveltuvat sellaisenaan suosituksen mukaisen aterian osiksi, vaikka joidenkin yksittäisten Sydänmerkki-kappaletuotteiden kriteerit ovat hieman erilaiset kuin korkeakoulu ruokailua koskevan suosituksen kriteerit. Esimerkiksi rasvan tai suolan määrä on joissakin Sydänmerkki-tuotteissa suurempi.

TIETOLAATIKKO: Ateriatuen kriteerit täyttävä ruoka voi olla:

- itse valmistettua ruokaa, joka täyttää suosituksen kriteerit TAI
- elintarviketeollisuuden valmistama puolivalmiste tai valmis tuote, joka täyttää korkeakouluopiskelijoiden ateriasuosituksen kriteerit TAI
- elintarviketeollisuuden valmistama tuote, jolla on Sydänmerkki.

²⁶ Suositus perustuu suomalaisiin ravitsemussuosituksiin 2014.

²⁷ Huomioitava Ruokavirasto, nuorille, hedelmällisessä iässä ja raskaana oleville ja imettäville naisille antamat ohjeet kalalajien valinnasta ja käyttötiheydestä.

<https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikkeiden-turvallisen-kayton-ohjeet/turvallisen-kayton-ohjeet/>

1 Lisäksi myös kaikki sellaiset elintarvikkeet, jotka täyttävät Sydänmerkki-tuotteita vastaavat kriteerit, mutta
 2 joiden valmistaja ei ole hakenut tuotteelle Sydänmerkkiä, hyväksytään suosituksen mukaisen aterian osiksi.

3

4 **Aterioiden proteiinisäily**

5 Jokaisen ateriakokonaisuuden tulee sisältää proteiinia vähintään 20 g (noin 1/3 päivän tarpeesta). Lihaa ja
 6 kalaa sisältävissä aterioissa tämä toteutuu yleensä automaattisesti. Sen sijaan kasvisruokavalioissa,
 7 erityisesti vegaanisissa aterioissa tulee kiinnittää erityistä huomiota riittävään ja monipuoliseen proteiinin
 8 saantiin (ks. Luku 2, s. xx).

9 Pääruoan proteiinin lähteitä ovat palkokasvit, kala, vaalea liha, muna, punainen liha, maito, piimä ja muut
 10 maitovalmisteet. Myös viljasta saadaan proteiinia. Kasvisruokavalioissa proteiinin saanti voidaan turvata
 11 syömällä monipuolisesti palkokasveja ja viljavalmisteita ja laktovegetaarisisessa kasvisruokavaliossa myös
 12 maitovalmisteita (ks. hyviä proteiinin lähteitä, Liite 3).

13 **Malliateria**

14 Opiskelijaravintolassa tulee olla päivittäin esillä malliateria. Se on ruoka- ja annoskokoalintoja ohjaava
 15 väline, joka havainnollistaa suosituksen mukaisen aterian kokoamista.

16 Malliateria voi olla esimerkiksi päivän jostakin ruokalajista tarjottimelle koottu **lautasmallin mukainen**
 17 **ateriakokonaisuus**, josta ilmenee aterian eri osat ja niiden suhteelliset osuudet. Malliateria sisältää aina
 18 ruokajuoman, leivän ja levitteen sekä jälkiruoan silloin, kun se on suunniteltu osaksi pääateriaa.
 19 Malliaterian ei tarvitse olla aito ateria, vaan myös paperinen kuva, kirjallinen ohje tai mobiilisovelluksessa
 20 ruokalistan yhteydessä esitettävä digitaalinen kuva ovat riittäviä.

21

22 Lautasmallikuvat

23 Jos ravintolassa halutaan pitää esillä malliateriasta kirjallista ohjetta, se voi olla esimerkiksi seuraava ohje:

24 Miten kokoat ateriakokonaisuuden lautasmallin mukaisesti?

- 25 - Täytä puolet lautasesta kasviksilla (salaatilla, tuoreilla kasviksilla, kypsennetyillä kasviksilla ja/tai
 26 marjoilla/hedelmillä).
- 27 - Täytä ¼ lautasesta perunalla, ohralla, viljaseoksella, täysjyväpastalla tai tummalla riisillä.
- 28 - Täytä ¼ lautasesta palkokasveilla tai muilla kasviproteiinin lähteillä, kalalla, siipikarjan lihalla, munalla
 29 tai punaisella lihalla.
- 30 - Lisää kasvien päälle öljyä tai öljypohjaista salaattinkastiketta.
- 31 - Valitse lisäksi täysjyväleipää ja sen päälle kasviöljypohjaista rasvavitettä (rasvapitoisuus mieluiten
 32 vähintään 60 %).
- 33 - Valitse juomaksi rasvatonta maitoa tai piimää tai kasvijuomaa kuten soija- tai kaurajuomaa.

34

35 **Annoskoot**

36 Taulukossa x kuvatut annoskoot takaavat sen, että aterian energiamäärä täyttää noin 1/3 kohtalaisesti
 37 liikkuvan henkilön päivittäisestä energiansaantisuosituksesta ja lisäksi aterialkohitset rasvan laatua ja
 38 määrää, suolaa sekä ravintokuitua koskevat suositukset toteutuvat. Malliaterian koostamisessa lautasmallin
 39 mukaan on suositeltavaa käyttää taulukossa mainittuja annoskokoja.

- 1 **Taulukko x.** Keskimääräiset annoskoot eri aterianosille
 2 (Esimerkkiannoskokoja käyttäen ateria sisältää energiaa noin 700-800 kcal)

Pääruoat	Annoskoko g
Keitot	350-400
Pääruokapuurot	300-350
Laatikkoruoat, risotot, pasta-ateriat, ateriasalaatit, pitsa	350-400
Pääruokakastikkeet: esim. linssicurry ja kanakastike	150-200
Kappaleruoat + kastike: esim. pyörykät, ohukaiset, murekeruoat, pihvit, kääryleet ja kala-/broilerinpalat	170 (pääruoka 120 g, kastike 50 g)
Pääruoan peruna-, pasta- ja riisilisäkkeet	Annoskoko g (kypsänä)
Keitetty peruna	150-180
Muu perunalisäke: esim. perunasose, lohkopaperunat ja uuniperuna	150-180
Pasta	140-170
Orasuurimot, viljaseokset, täysjyväriisi ym.	140-170
Muut ateria osat	Annoskoko
Leipä	30-35 g (= 1 viipale), keittoaterialla 60-70 g
Leipärasva	5-8 g (n. 1-1,5 tl), keittoaterialla 10-15 g (n. 2-3 tl)
Maito ja piimä Kalsiumilla, D-vitamiinilla ja jodilla täydennetty soija- tai kaurajuoma	1,7-2 dl (= 1 lasillinen)
Kasvislisäke: tuoresalaatti, tuoreet ja keitetyt kasvikset	150-200 g
Öljypohjainen salaattikastike	15-20 g (n. 1-1,5 rkl)

- 3
 4 Huom! Pienikokoisilla tai vähän liikkuvilla henkilöillä energiantarve on pienempi, joten heillä annoskoot
 5 jäävät usein taulukossa esitettyjä pienemmiksi. Vastaavasti isokokoisilla tai runsaasti liikkuvilla henkilöillä
 6 energiantarve on edellisiä suurempi ja sen vuoksi annoskootkin ovat heillä yleensä isompia. Aterian eri
 7 osien suhteelliset osuudet pysyvät kuitenkin samoina.

4.4 Juomat

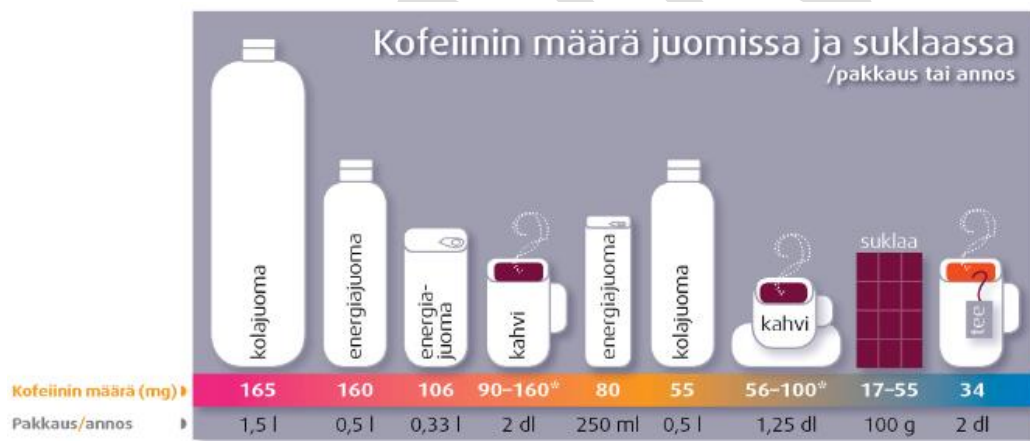
Erilaisia juomia tulisi nauttia päivittäin 1–1,5 litraa sen nestemäärän lisäksi, joka saadaan ruokien mukana. Juomien valinnassa tulee kiinnittää huomiota niiden sisältämään energiamäärään, sokereihin, happoihin, kofeiiniin ja alkoholiin. Janojuomana tavallinen vesijohtovesi on suositeltavin. Sitä tulisi olla saatavana vapaasti muulloinkin kuin aterioiden yhteydessä.

Nosto: On huolehdittava siitä, että vettä saa vaivattomasti myös omiin juomapulloihin.

Nosto: Oppilaitoksissa voidaan järjestää vuosittainen puhtaan veden kampanja Maailman vesipäivänä 22.3. <https://www.worldwaterday.org/>

Energiaa sisältävien juomien annoskoko tulee pitää kohtuullisena. Useimmat juomat eivät sisällä kovinkaan paljon energiaa desilitraa kohti, mutta niistä voidaan kuitenkin saada energiaa tarpeettoman paljon, jos käyttö on runsasta tai tiheää tai juomaan lisätään sokeria tai kermää. Juomat eivät kuitenkaan tuota samalla tavalla kylläisyyden tunnetta kuin kiinteät ruuat.

Päivittäin voi nauttia kahvia ja teetä ilman sokeria sellaisenaan tai maidon tai kasvijuoman kera. Kahvin ja teen sekä kola- ja energiajuomien piristävä aine on kofeiini. Kofeiiniherkille kofeiini saattaa aiheuttaa jo pieninä annoksina mm. sydämentykytystä, vapinaa, uni- ja keskittymisvaikeuksia sekä riippuvuutta. Kofeiinia saadaan kahvin ja teen lisäksi myös energiajuomista sekä joistakin suklaamakeisista kuten tummasta suklaasta (Kuva x).



©Annexus Oy/Marsa Pihlaja

Kuva x: Kofeiinin määrä juomissa ja suklaassa.

Virvoitusjuomia (sokeroidut sekä keinotekoisesti makeutetut limsat, energia- ja urheilujuomat) ei tule tarjota aterialla. Ne eivät ole ravitsemuksellisesti suositeltavia. Happoja sisältävät virvoitusjuomat ja monet maustetut pullovedet altistavat myös hammaskiilteen eroosiolle. Juomien happamuuden mukaan juomat voidaan jaotella suun terveyden kannalta turvallisiin, suositeltaviin juomiin ja juomiin, joita käytetään vain harvoin (Ks. Luku 6.3 Ravinto ja suun terveys, Kuva x).

4.5 Erityisruokavaliot ja erityistarpeet

Ruokapalvelujen toteuttamisessa ja ruokatarjonnan suunnittelussa on hyvä ottaa huomioon, että opiskelijat ovat moninainen ryhmä, joilla on erilaisia ruokavalioon liittyviä tarpeita. On tarkoituksenmukaista ja kustannustehokasta, että samaa ruokalistan mukaista ruokaa tarjotaan mahdollisimman usealle. Monipuolisesti toteutetut kasvisruokavaihtoehdot soveltuvat pääsääntöisesti myös uskonnolliseen ja eettiseen vakaumukseen pohjautuviin ruokavalioihin silloin, kun päivän muut tarjolla olevat ateriat eivät sovellu.

Kun opiskelija tarvitsee sairauden vuoksi erityisruokavalion, noudatetaan soveltuvaa Käypä hoito -suositusta tai Ravitsemushoitosuositusta (VRN, 2010)²⁸ tai asiakkaalle terveydenhuollossa laadittua yksilöllistä ruokavalio-ohjetta.

Jos opiskelijan erityisruokavalion perusteena ei ole allergia, muu lääketieteellinen syy tai uskonnolliset syyt, opiskelijaravintolalla ei ole velvoitetta valmistaa erillistä ateriaa.

Opiskelijaravintoloissa toteutettavat tavallisimmat erityisruokavaliot ovat laktoositon ja keliakiaruokavalio (gluteeniton ruokavalio). Harvemmin esiintyviä ruokavalioita ovat erilaiset allergiaruokavaliot sekä uskonnollisista syistä eri tavoin muunnetut ruokavaliot.

Opiskelijaravintoloiden keittiöissä ei ole erillisiä dieettikeittiöitä. Erityisruokavalioita tarvitseville sopivaa ruokaa voidaan kuitenkin valmistaa, kun se tehdään huolellisesti välttämällä sen joutumista kosketuksiin muiden ruokien kanssa. Ruokapalveluiden henkilökunnan tulee huolehtia riittävästä ja ajantasaisesta erityisruokavalioiden toteuttamisen osaamisesta.

Erityisruokavalioiden toteuttaminen opiskelijaruokailussa mahdollistaa sen, että jokainen opiskelija ruokailee päivittäin ja saa mahdollisuuden ylläpitää opiskelu- ja työkykyään.

Opiskelijaravintolalla on hyvä olla selkeä käytäntö siihen, miten opiskelija ilmoittaa erityisruokavalionsa ravintolalle. Opiskelijoita pitää tiedottaa, miten ilmoitus tehdään. On opiskelijan etu, että sairauden hoitoon liittyvä erityisruokavalio on lääketieteellisesti selvitetty ja siten perusteltu. Tarpeettomat ruokarajoitukset voivat vaikuttaa ruokavalion ravitsemukselliseen tasapainoon ja terveyteen haitallisesti, jos ruokavalion noudattaminen johtaa ravintoaineiden riittämättömään saantiin.

Ruokayliherkkyydet

Opiskelijoilla voi olla monenlaisia ruokayliherkkyyksiä. Opiskelijaravintolalla on hyvä olla selkeät ohjeet siitä, miten yliherkkyydet otetaan huomioon turvallisen ruokailun järjestelyissä. Yliherkkyyksiä ovat mm. ruoka-allergiat, ruokaintoleranssit sekä herkkävatsaisuuden, kuten ärtyneen suolen oireyhtymän (IBS) tai sappivaivojen, aiheuttamat ruokayliherkkyydet. Yleensä pienet määrät epäsoveltuvaa ruoka-ainetta eivät aiheuta oireita, mutta osa ruoka-allergioista on vakavia ja jo pienikin määrä oireuttavaa ruoka-ainetta, esim. tippa maitoa maitoallergisen ruoassa, voi aiheuttaa henkeä uhkaavan reaktion. Tällöin allergeenien leviäminen eri tavoin (esim. ilman, pintojen, ihmisten ja työvälineiden välityksellä) tulee huomioida sekä ruokien valmistuksessa että tarjoilussa.

²⁸ https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ravitsemushoito_netti_2.painos.pdf

Osa ärtyvän suolen oireyhtymää potevista kokeilee ns. FODMAP-hiilihydraattien välttämistä oireiden vähentämiseksi. Henkilö itse tietää parhaiten, mitkä ruoka-aineet aiheuttavat oireita ja mitä hän voi syödä oireitta tai vain vähäisin oirein. Opiskelijaravintolassa on usein niin laaja ja monipuolinen salaattipöydän valikoima (raaka-aineet komponentteina) ja pääruokien tarjooma, että aterian kokoaminen onnistuu ilman erityisjärjestelyjä.

On tärkeää, että ruokayliherkkyyksistä ilmoitettaessa pyydetään myös selvittämään oireiden vakavuus, jotta välttämisen tarkkuus voidaan huomioida yksilöllisesti. Tarvittaessa opiskelijan tulee hankkia erityisruokavalion tarpeellisuuden vahvistava lääkärintodistus. Sen näyttämällä hän voi sopia ravintolapäällikön kanssa yksilöllisen annoksen saamisesta. Opiskelija ja ravintola sopivat yhteisesti, miten opiskelija ilmoittaa tarvittavat tiedot ravintolaan. Opiskelijan tulee sitoutua ilmoittamaan keittiöön etukäteen ne päivät, joina hän ei aio tulla syömään. Opiskelijaravintolan henkilökunnalla on oikeus kieltäytyä erityisruokavalion valmistamisesta seuraavista syistä:

- Opiskelija ei pysty sitoutumaan säännölliseen ruokailuun.
- Opiskelijan ruoka-allergia voi oireilla niin voimakkaasti ja vaarallisesti, ettei ravintolahenkilökunta voi ottaa vastuulleen erityisen tarkan ruokavalion valmistamista tavallisissa ammattikeittiöolosuhteissa.

Elintarviketietoasetuksen (EU N:o 1169/2011) mukaan asiakkaalle on annettava riittävä tieto käytetyistä raaka-aineista. Keittiöllä ja asiakaspalvelussa työskentelevällä henkilöstöllä tulee olla aina tieto kaikista käytetyistä raaka-aineista ja tuotteen ainesosista ja niiden soveltuvuudesta eri ruokavalioihin. Tietojen tulisi olla kirjallisessa tai elektronisessa muodossa elintarvikkeen luovutuspaikassa henkilökunnan ja valvontaviranomaisten helposti saatavilla.

Asiakkailla tulee antaa tieto lainsäädännössä määritellyistä allergeeneista ja intoleranssia aiheuttavista aineista (EU N:o 1169/2011, liite II), jos niitä on käytetty aterian tai elintarvikkeiden valmistuksessa. Tiedot tulee antaa ensisijaisesti kirjallisena. Tiedot voidaan antaa myös suullisesti, jos asiakkailla ilmoitetaan selvästi, että he voivat saada lisätietoa aterioiden sisältämistä allergeeneista ja intoleranssia aiheuttavista aineista keittiöhenkilökunnalta.

Lisätietoa ruoka-allergioista:

<https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/ruoka-allergeenit/>
<http://www.erimenu.fi/>

Tietolaatikko: Laktoositon ruokavalio

Laktoosittoman ruokavalion toteutuksessa on tärkeää huomioida seuraavat keskeiset asiat:

- Laktoosittomia ruokalajeja tulee olla tarjolla joka päivä.
- Ruokajuomaksi tulee olla tarjolla joko laktoositonta maitoa tai kasvipohjaisia vaihtoehtoja.
- Levitteenä tulee olla joka päivä tarjolla laktoositon ja maidoton kasvimargariini tai muu kasvipohjainen vaihtoehto.

Tietolaatikko: Gluteeniton ruokavalio

Gluteenittoman ruokavalion toteutuksessa on huomioitava seuraavat keskeiset asiat:

- 1 - Ruokavalio voi sisältää sekä gluteenittomia (gluteenia enintään 20 mg/kg) että erittäin vähägluteenisia
2 (gluteenia 20–100 mg/kg) elintarvikkeita. Pakkausmerkinnät pitää lukea huolellisesti.
- 3 - Kastikkeet suurutetaan maissi- tai perunatärkkelyksellä tai muulla gluteenittomalla suurusteella.
- 4 - Ruokien valmistuksessa ja tarjolle panossa on pidettävä huolta siitä, että ruoka ei joudu kosketuksiin
5 gluteenia sisältävien ruokien kanssa eikä gluteenipitoista ruokaa tai sen osia, kuten jauhopölyä
6 näkkileivän pinnalta, ole mahdollista joutua gluteenittoman ruoan joukkoon. Tämän vuoksi esim.
7 gluteeniton leipä ja levite tulee laittaa tarjoilulinjastossa niin kauaksi gluteenipitoisista ruoka-aineista,
8 ettei kontaminaatiota pääse tapahtumaan.
- 9 - Energialisäkkeenä tarjotaan perunaa tai täysjyväriisiä tai gluteenitonta pastaa (tavallinen pasta ja riisi-
10 viljaseokset eivät sovi). Linjastossa on oltava riittävästi tilaa gluteenipitoisten ja gluteenittomien
11 tuotteiden välillä sekä ottimia riittävästi, jotta ruokailijat eivät siirrä niitä astiasta toiseen, jolloin esim.
12 riisi voi kontaminoitua.

14 **Urheilijat ja muuten paljon liikkuvat ja ruokailu**

15 Runsaasti harjoittelevilla ja kilpailevilla urheilijoilla sekä esimerkiksi liikunta- ja poliisialan opiskelijoilla
16 energian ja joidenkin ravintoaineiden tarve on suurempi kuin muilla saman ikäisillä. Riittävä energian
17 saatavuus on edellytys sekä yleiselle jaksamiselle ja kehittymiselle että hyvälle suorituskyvylle lajista
18 riippumatta. Lisääntynyt energiantarve tarkoittaa suurempia ruoka-annoksia ja/tai välipalojen lisäämistä
19 urheilijan yksilöllisen energiantarpeen mukaan. Tämä asettaa haasteita myös opiskelijaruokailulle,
20 erityisesti urheilualan oppilaitoksissa. Urheilijan lautasmalli (1/3 kutakin osiota) kattaa lähtökohtaisesti
21 urheilijoiden suurentuneen ravintoaineiden tarpeen fyysisesti vaativimmissakin lajeissa. Joissakin korkean
22 kulutuksen lajeissa (mm. kestävyys- ja palloilulajit) sekä ruoka-annosten koko että lautasmallin
23 hiilihydraattien lähteiden (leipä, peruna/viljalisäke) osuus voivat olla tätäkin suurempia. Urheilijat eivät
24 tarvitse rutiininomaisesti ravintolisiä tai urheiluvalmisteita kunnollisten opiskelija-aterioiden ja välipalojen
25 lisäksi. Jos opiskelijaravintolassa rajoitetaan ateriaan kuuluvien proteiininlähteiden määrää (esimerkiksi
26 ateriaan kuuluu vain tietty määrä lihapullia), opiskelijalla on hyvä olla mahdollisuus ostaa suurempi annos
27 proteiininlähdetä.

28 Urheilijan ravitsemuksen perustana on täysipainoinen, ravitsemussuositusten mukainen ruoka, joka kattaa
29 sekä energian- että proteiinintarpeen. Urheilijoilla on usein käytössä runsasproteiinisia ja -hiilihydraattisia
30 välipalatuotteita, urheilujuomia ja palautusjuomia. Urheilijan näkökulmasta niilläkin on oma tarkoituksensa.
31 Ne eivät kuitenkaan voi korvata normaalia ateriointia. On kuitenkin otettava huomioon se, että osalla
32 urheilijoista harjoitukset ovat aamuisin ennen opiskelupäivän alkua ja/tai heti sen päätteeksi.
33 Opiskelijaravintolan aamiaistarjoilu helpottaa aamuisin harjoittelevien urheilijoiden aamuruokailua. Lounas
34 on myös erityisen tärkeä pääateria kahden harjoituksen välissä ja sen tulisi turvata riittävä energian ja
35 ravintoaineiden saanti myös iltapäivän toista harjoitusta ajatellen. Tarvittaessa aterioita täydennetään
36 pienemmillä välipaloilla lähempänä harjoitusta. On suositeltavaa, että opiskelijaravintolan
37 välipalavalikoimassa on helposti mukana kuljetettavia tuotteita, kuten täytettyjä sämpylöitä,
38 maitovalmisteita ja hedelmiä.

39 **Tietolaatikko:** Urheilijoiden ravitsemuksesta lisätietoa www.terveurheilija.fi -> urheiluravitsemus

40

41

5 Opiskelijaruokailun seuranta ja arviointi

Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuosituksen toteutumista, opiskelija-aterioiden laatua ja monipuolisuutta, opiskelijaruokailun toteuttamista ja ruokailun suosiota on tärkeää seurata ja arvioida laadun varmistamiseksi ja toiminnan kehittämiseksi. Seurantaan ja arviointiin osallistuvat sekä korkeakoulu että ruokapalvelun toteuttaja. Opiskelijat osallistuvat arviointiin antamansa asiakaspalautteen kautta ja toimimalla jäsenenä asiakas-/ravintolatoimikunnissa. Lisäksi Kela tekee tarkastuksia ravintoloihin, joille on myönnetty korkeakouluopiskelijoiden ateriatukioikeus, elintarvikevalvonta valvoo elintarviketurvallisuutta ja YTHS tekee korkeakouluihin terveellisyys-, turvallisuuden ja hyvinvoinnin tarkastuksia.

Korkeakoulun ja ruokapalvelun tuottajan tulisi yhdessä sopia, millä tavalla opiskelijaruokailun seurantaa ja arviointia toteutetaan. Määrittely tulisi tehdä jo ruokapalveluita kilpailutettaessa. Seurannassa voidaan mm. selvittää, vastaako ruokailu korkeakoulun hyvinvoinnin ja kestävän kehityksen edistämisen tavoitteita ja ruokapalvelun kanssa tehtyjä sopimuksia. Aterioiden ravitsemuslaadun toteutumisen lisäksi on tärkeä seurata, onko ruokailu järjestetty niin, että opiskelijat ehtivät ruokailla riittävän kiireettömästi taukojen aikana ja miten ravintolan aukioloajat tukevat opiskelupäivän sujuvuutta ja ateriarhythmiä myös välipalojen saatavuuden suhteen. Ruokailulle asetetut ravitsemus- ja hyvinvointitavoitteet toteutuvat vain, kun suosituksen kriteerit täyttävä ja monipuolinen ateria syödään kiireettömästi yhdessä ja kun opiskelijoilla on mahdollisuus ostaa myös terveellisiä välipaloja.

Opiskelijaravintolassa on suositeltavaa seurata opiskelijoiden, henkilökunnan ja muiden asiakkaiden asiakastytyväisyyttä, ruokailuun osallistumista, ruokalajikohtaista menekkiä ja ruokahävikkiä säännöllisesti. Ravintolan toimintaa ja tarjotun ruoan ravitsemuksellista laatua seurataan ja arvioidaan sekä palvelusopimukseen kirjatulla tavalla että sisäisesti osana ruokapalvelun omavalvontaa, toiminnan itsearviointia ja laadunohjausta.

Tietolaatikko: Opiskelijaruokailun toteutumasta voidaan raportoida esimerkiksi seuraavilla tavoilla

- ruokapalvelun laatujärjestelmä
- opiskelija-aterioiden ravitsemuslaadun toteutuminen (ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimusten toteutuma)
- ruokailuun osallistuminen (% opiskelijoista)
- asiakaspalaute
- ruokalajien, aterianosien ja raaka-aineiden menekki (sisältäen kasvisten käytön seurannan)
- lähiruoan ja luomuruoan käytön seuranta (asetettujen tavoitteiden mukaan)
- raaka-aineiden kotimaisuusaste-%
- hävikin seuranta ja sen tulokset
- tarjotun ruoan hiilijalanjälki
- miten opiskelijat ovat olleet mukana ruokailun kehittämisessä
- yhteistyömuotojen kuvaus ja toteutumistiedot
- toteutetut teemat, tapahtumat, kampanjat
- miten ruokailu- ja ravitsemusasioista on viestitty opiskelijoille

Tietolaatikko: Korkeakoulukohtaisen seurannan ja arvioinnin keskeisiä toimenpiteitä ja välineitä

- Korkeakoulussa linjataan ja kirjataan yhdessä ruokailun toteutumisen tavoitteet. Niiden toteutumaa seurataan ja arvioidaan vuosittain yhdessä ruokapalvelun tuottajan kanssa.
- Ruokailun onnistumisesta ja ruoan laadusta kerätään jatkuvaa palautetta erilaisten palautejärjestelmien avulla, esimerkiksi mobiilisti. Palautteeseen vastataan yhdessä sovitulla tavalla.
- Korkeakoulussa on asiakas-/ravintolatoimikunta.
- Ruokailuun osallistumista seurataan annosseurantana kassajärjestelmistä.
- Ruokailun toteutumista arvioidaan ruokalajien menekin tasolla. Tietoa hyödynnetään reseptiikan kehittämisessä ja tuotemuotoilussa sekä kestävän kehityksen tavoitteiden seurannassa
- Ruokapalvelun toiminnalliset prosessit on kuvattu ja seurantatyökalut/-menetelmät on yhdessä määritetty. Ruokapalvelun tuottamat annokset on toteutettu ravitsemussuositusten ja muiden sovittujen laatuksien mukaisesti.
- Opiskelija-aterian ravitsemuslaadun arviointi -työkalu
- Kelan opiskelijaravintoloihin tekemät tarkastukset
- Opiskeluterveydenhuollon tekemät terveellisuuden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin tarkastukset

5.1 Ruokailuun osallistuminen ja opiskelijapalaute

Opiskelijoiden ruokailuun osallistumisen seuranta (päivä-/viikko-/vuosiseuranta) on keskeinen toiminnan onnistumisen mittari. Opiskelijoiden ruokailun seurannan lisäksi on tärkeää seurata korkeakoulun koko henkilöstön osallistumista ruokailuun.

Opiskelijaruokailun kehittämisessä keskeistä on opiskelijoilta, henkilöstöltä sekä muilta ruokailijoilta saatu palaute. Opiskelijoita ja henkilöstöä kannustetaan antamaan jatkuvaa palautetta ja kehittämis ehdotuksia ruokailuun liittyvistä asioista. Opiskelijaruokailun kehittämisessä välitön ja vuorovaikutteinen palautejärjestelmä tukee parhaiten konkreettisia parannustoimia (esim. sähköinen palautejärjestelmä, palautelaatikot/-taulut, palautevihot, palauteautomaatti/QR-koodi, somekanavat).

Palautetta, opiskelijoiden omakohtaista arviota osallistumisestaan ruokailuun ja ruokailuun liittyviä kehittämis ehdotuksia voidaan kerätä nopeasti ja tehokkaasti ruokapalvelun tuottajan ja korkeakoulun välisenä yhteistyönä esimerkiksi yksinkertaisilla sähköisillä kyselyillä. Kyselyjen toteuttajina voivat olla myös opiskelija-/ylioppilaskunnat ja opiskelijajärjestöt. Ravintolakohtaisissa asiakas-/ravintolatoimikunnissa käsitellään palautteet ja sähköiset asiakaskyselytulokset sekä kehittämis ehdotukset.

5.2 Toiminnan itsearviointi ja omavalvonta

Ruokapalvelun sisäinen auditointi/laadun arviointi esimerkiksi kerran vuodessa on suositeltava itsearvioinnin hyvä käytäntö. Auditointi toimii vuorovaikutteisena ohjauskäytäntönä ja edistää tasalaatuisen ja laadukkaan, suositukset ja sopimukset täyttävän opiskelijaruokailun toteutumista. Arviointiin voidaan liittää yhteistyöpalaverit, jolloin laatua ja toteutumista (palvelun laatu, aterioiden

sisältö, toteutuneet annoskoot ja täysipainoisuus yms.) arvioidaan yhdessä korkeakoulun, opiskeluterveydenhuollon, opiskelijoiden, henkilöstön ja esimerkiksi asiakas-/ravintolatoimikunnan edustajien kanssa.

Ruokapalveluyritysten vastuullinen toiminta on keskeinen suositusten toteutumisen edellytys. Ruoan ravitsemuslaatu ja sen ylläpitäminen on otettava huomioon kaikessa toiminnassa, henkilökunnan osaamisen ylläpidossa ja omavalvonnassa. Omavalvonnalla on tärkeä merkitys, sillä opiskelijaravintolat vastaavat itse siitä, että ateriat vastaavat suosituksia myös ravitsemuslaadun osalta. Omavalvonnassa tarkkaillaan mm. vakioruokaohjeiden noudattamista.

Omavalvonnassa panostetaan usein mikrobiologisen turvallisuuden varmistamiseen. Laaja-alainen laadunvalvonta vaatii ruokapalveluiden tuottajilta sitoutumista myös ravitsemuslaatuun. Osana omavalvontaa on hyödyllistä tarkkailla esimerkiksi keittojen suolapitoisuuksia. Mittaamiseen voidaan käyttää suolamittaria, joka soveltuu varsinkin keittojen, kastikkeiden ym. nestepitoisten ruokien suolapitoisuuden mittaamiseen.

Tarjotun ruoan ravitsemuslaatu

Opiskelija-aterian ravitsemuslaadun seuranta on jatkuva prosessi, jolla ruokapalvelun tuottaja varmistaa, että tarjottu ruoka vastaa suosituksia. Seuranta kattaa kaikki vaiheet: ruokalista- ja elintarvikehankintojen suunnittelun, tuotteistuksen ja reseptiikan kehittämisen sekä ruoanvalmistuksen ja tarjoilun.

Korkeakoulun ja ruokapalvelun tuottajan välisissä sopimusasiakirjoissa kerrotaan konkreettisesti, mitä tarkoitetaan opiskelijaruokailusuosituksen mukaisella ruokailun toteuttamisella. Ravitsemussuosituksien toteutumista voidaan seurata ja tarjotun ruoan ravitsemuslaatu varmistaa vain silloin, kun asiakirjoissa on esitetty toiminnan täsmällinen kuvaus ruokalistasta, tarjottavista ateriatyypeistä, aterianosakohtaisista ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimuksista sekä ravintosisältölaskelmien tekemisestä (Ks. Taulukko x, s. xx). Lisäksi määritetään seurantaväli ja -menetelmät sekä raportointitapa ja seurantaan liittyvä yhteistyö ruokapalvelun tilaajan kanssa. Myös palautteen annosta ja menettelystä poikkeamien esille tullessa on tärkeää sopia.

Tarkka ravintosisällön seuranta edellyttää ruokalaji- ja ateriatasoista ravintosisältölaskentaa (Ks. Taulukko x Seurattavat ravintotekijät). Ravintosisällön laskenta on ruokapalvelussa käytännön työkalu reseptiikan ja ateriakokonaisuuksien kehittämiseen.

1 Taulukko x. Seurattavat ravintotekijät

Seurattavat ravintotekijät	
Energia	kJ/MJ, kcal
Hiilihydraatit	E%
Proteiinit	g/ateria, E%
Rasvat	g/100 g, g/ateria, E%
Tyydyttynyt rasva	g/100 g, g/ateria, E%
Kuitu*	g/100 g
Sokeri*	g/100 g
Suola*	g/100 g

2 * Kuidun, sokerin ja suolan ateriakohtaista laskelmaa ei vaadita, mutta ateria-
3 komponenttien on täytettävä näille ravintotekijöille asetetut ravitsemuslaadun
4 vähimmäisvaatimukset.

5 Ravitsemuslaadun kriteerien toteutumisen seuraamista varten keittiössä pitää olla kuvaukset siitä, miten
6 ravitsemuslaadun toteutuminen varmistetaan.

7 Tietolaatikko: Aterioiden ravitsemuslaadun varmistaminen

- 8 - ruokapalveluiden käyttämien tuotannonohjausjärjestelmien ravintosisältölaskelmat
- 9 - vakioruokaohjeet suosituksen mukaisista aterioista ja ruokalistasuunnittelu, jotka on kehitetty tai
10 räätälöity omaan tuotantoon ja asiakaskuntaan sopiviksi.
- 11 - omien reseptien ravintosisältö voidaan laskea Fineli-koostumustietokannan avulla
- 12 - korkeakouluruokailusuosituksen mukaisista aterioista tiedot ruokalajien ravintosisällöistä
13 100 grammaa kohden (vrt. ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset)
- 14 - aterioiden ravintosisältö voidaan laskea ja varmistaa esim. Sydänmerkki -ateriajärjestelmän
15 vakioruokaohjeiden avulla (<http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot/nain-sydanmerkki-saadaan-kayttoon>) ja <http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattilaisreseptit>.
- 16
- 17 - kriteerit täyttäviä ruokaohjeita on runsaasti saatavilla tavarantoimittajien verkkosivuilta
- 18 - kuvaus keittiöhenkilökunnan ammattitaidosta/osaamisesta
- 19 - malliaterian kuvaaminen asiakkaalle
- 20

21 Opiskelija-aterian ravitsemuksellista laatua voidaan karkeasti arvioida tähän suositukseen yhteistyössä
22 Sydänliiton kanssa tuotetun opiskelija-aterian ravitsemuslaadun arviointi -työkalun avulla (Liite 5, s. xx).
23 Työkalu kuvaa tarjottujen aterioiden todennäköistä ravitsemuslaatua. Kysymykset kohdistuvat
24 elintarvikehankintoihin ja ruoanvalmistustapoihin ja valmistetun ruoan ravitsemuslaatuun sekä
25 ruokavalinnoista tiedottamiseen ja asiakasohjaukseen. Työkalu on apuväline aterioiden ravitsemuslaadun
26 omavalvontaan, mutta pelkästään niiden täyttyminen ei takaa tässä suosituksessa esitettyjen kriteerien
27 toteutumista. Työkalua voidaan hyödyntää toiminnan suunnittelussa, kun valmistaudutaan hakemaan
28 ravintolalle Kelan ateriatukioikeutta. Lisäksi työkalua voidaan käyttää henkilöstön kouluttamisessa ja
29 perehdyttämisessä, toimipistekohtaisessa sisäisessä tarkastuksessa ja valmistuttaessa Kelan valvontaan ja
30 tarkastuskäyntiin.

5.3 Ruokahävikin seuranta

Ruoan menekin ja ruokahävikin (tuotanto-, tarjoilu- ja lautashävikki) seuranta on oleellinen osa tuotekehitystyötä ja tilaus-toimitusjärjestelmän toimivuuden arviointia, mutta samalla myös keskeinen keino hallita ympäristökuormitusta ja vähentää biojätteiden määrää. Biojätteeseen päätyvä ruoka nostaa kustannuksia ja kuormittaa ympäristöä tarpeettomasti. Ruokahävikin vähentämisessä vastuuta kantavat kaikki (ks. Kestävät ruokavalinnat ja ruokahävikin vähentäminen, Luku 2 s. xx).

Nosto: Ruokahävikin kokonaisseuranta voi olla osa korkeakouluyhteisön yhteistä vastuullisuustoimintaa ja ympäristökasvatusta, jossa eri opiskelijaryhmät ovat vuorollaan osallisina ja vastuullisina toimijoina mm. teemoissa ja tapahtumissa.

Ruokahävikin seurantaan ja hallintaan on olemassa ja kehitetään erilaisia digitaalisia seurantamuotoja niin omavalvonnan kuin vaakatoimintojen avulla. Opiskelijaravintoloissa on tärkeää kannustaa ja ohjata asiakkaita ruokahävikin vähentämiseen myös tapahtumien ja teemojen kautta. Ruokahävikkiä tulisi seurata keskitetysti ravintola- ja päiväkohtaisesti ja verrata hävikin määrää vuosittaisiin biojättemääriin. Mahdollisiin poikkeamiin pitää aktiivisesti puuttua ja kehittää ravintolan prosesseja. Hävikki on uusi kannattavuuden ja vastuullisuuden tunnusluku ravintoloissa.

5.4 Viranomaisvalvonta

Kelan suorittama valvonta ja tarkastus

Korkeakouluopiskelijoiden ruokailua tuetaan aterialuokittaisella avustuksella (ateriatuki), joka maksetaan ravintoloille valtionavustuksena. Valtionavustuslainsäädäntö edellyttää, että avustuksen myöntäjä huolehtii valtionavustuksen asianmukaisesta ja riittävästä valvonnasta hankkimalla valtionavustuksen käyttö- ja seurantatietoja sekä muita tietoja samoin kuin tekemällä tarvittaessa tarkastuksia. Kela tekee valtionavustuksen maksajana tarkastuksia ravintoloihin, joille on myönnetty oikeus ateriatuettujen aterioiden myyntiin.

Kelan opiskelijaravintoloihin tekemissä tarkastuksissa valvontaan, täyttyvätkö ateriatuen maksamisen edellytykset, onko ravintola laskuttanut korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemiseen tarkoitettua ateriatukea oikean määrän, millä tavalla ravintolassa noudatetaan korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuosituksen kriteerejä ja miten ruokailu on järjestetty. Suosituksen kriteerien toteutumista valvotaan myös ateriatukioikeuden myöntämisen yhteydessä. Tarvittaessa opiskelijaravintolaan otetaan yhteyttä myös saadun asiakaspalautteen perusteella.

Kelan tekemissä tarkastuksissa kiinnitetään huomiota etenkin ateriovaihtoehtojen määrään ja monipuolisuuteen, ateriakokonaisuuteen, perushintaisena opiskelija-ateriana ja erikoisannoksena tarjottavien aterioiden sisältöön ja hinnoitteluun, ravitsemuksellisen laadun kriteerien toteutumiseen, suositusten mukaisen aterian koostamista koskevaan tiedottamiseen ja asiakaspalautteen keräämiseen. Tarkastusta varten kerätään tietoja sekä etukäteen että paikan päällä ravintolassa. Ravintolapalvelun tuottajat vastaavat kahteen ennakko-kyselyyn ennen tarkastusta. Toinen kysely kohdistuu ravitsemuksellisiin asioihin ja toinen ruokailun järjestämiseen, hinnoitteluun ja kassatoimintoihin. Tarkastus ravintolassa tehdään haastattelemalla, havainnoimalla ruokailuympäristöä ja tarkastamalla asiakirjoja.

1 Tarkastuksen apuna käytetään koostelomaketta, jolla turvataan ravintoloiden tasapuolinen kohtelu ja
2 samojen asioiden läpikäynti.

3 Tarkastuksesta kirjoitetaan tarkastuskertomus, johon kirjataan myös mahdolliset poikkeamat ja
4 tarkastuksessa sovitut määräajat niiden korjaamiseksi. Tarkastuskertomus lähetetään tarkastukseen
5 osallistuneille tiedoksi ja mahdollisia toimenpiteitä varten. Kela seuraa, että tarkastuksessa ilmenneet
6 poikkeavuudet korjataan määräaikaan mennessä.

7

8 **Elintarvikelainsäädännön edellyttämä omavalvonta**

9 Elintarvikelainsäädäntö edellyttää elintarvikealan toimijalta omavalvontaa, sillä toimija on vastuussa
10 harjoittamansa yrityksen elintarviketurvallisuudesta. Omavalvonnaksi kutsutaan järjestelmää, jolla toimija
11 pyrkii varmistamaan, että elintarvikkeet ovat turvallisia ja elintarvikelainsäädännön vaatimusten mukaisia.
12 Toimijan on tunnistettava omaan toimintaansa ja käsittelemäänsä elintarvikkeeseen liittyvät
13 elintarviketurvallisuuksia vaarantavat tekijät ja huolehdittava niiden hallinnasta.

14 Hyvä elintarvikehygienian on tärkeä osa opiskelijaruokailua ja se tukee ravitsemussuositusten toteutumista.
15 Hyvään elintarvikehygieniaan sisältyy mm. ruokailuympäristön siisteys, linjaston ja välineiden puhtaus sekä
16 laadukkaat ja turvalliset elintarvikkeet, jotka vaikuttavat ruokailuhetken houkuttelevuuteen.

17 Hyvän elintarvikehygienian varmistaa ammattitaitoinen ruokapalveluhenkilökunta. Henkilökunnan
18 toiminnassa keskeistä ovat hyvä käsihygienian, suojavaatetus, elintarvikkeiden lämpötilahallinta,
19 ristikontaminaatioiden estäminen ja tilojen ja välineiden puhtaus sekä kunnossapito. Hyvää
20 elintarvikehygieniaa noudattamalla voidaan tarjota turvallista ruokaa ja ehkäistä ruokamyrkytyksiä.

21

22 **Oiva-järjestelmä osana elintarvikevalvontaa**

23 Oiva-hymiö opiskelijaravintolan ovella näkyvällä paikalla kertoo, että ruoan turvallisuuteen liittyvät asiat
24 ovat ravintolassa kunnossa ja aterialta annetaan oikeat tiedot. Oiva on kansallinen Ruokaviraston
25 koordinoima elintarvikevalvonnan järjestelmä²⁹. Oivassa paikalliset elintarvikevalvojat tekevät
26 tarkastuskäynnin kohteeseen ja arvioivat hymynaamoin ravintoloiden, myymälöiden ja elintarvikealan
27 yritysten elintarviketurvallisuuksia, kuten omavalvontaa, elintarvikehygieniaa ja tuotteiden turvallisuutta.
28 Parhaimman hymyn saamiseen edellytetään elintarvikelainsäädännön noudattamista.

29 Hymiöt ovat Oivassa annettavia arviointituloksia. Ruokapalvelun tuottajan tulee laittaa arviointitulokset
30 asiakkaiden nähtäville. Tehdyn tarkastuskäynnin tulokset julkaistaan myös Oiva-raportteina internetissä.
31 Kun Oiva-hymiö hymyilee (😊), ovat asiat ruokailijan kannalta hyvin. Sen sijaan hymiön viivanaama tai
32 alaspäin kaartuvat huulet kertovat vastaavasti, että tilanteessa on korjattavaa tai tilanne on huono.



33 <https://www.oivahymy.fi/yrityksille/kuvapankki/>

34

²⁹ Oiva-järjestelmä <https://www.oivahymy.fi/portal/fi/>

1 Oppilaitoksen terveellisuuden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin tarkastus

2 Terveystarkastuslain (1326/2010, 16§)³⁰ mukainen oppilaitosympäristön ja yhteisön terveysolojen
3 tarkastaminen koskee kaikkia korkeakouluja. Näiden kolmen vuoden välein suoritettavien tarkastusten
4 toteuttamisesta vastaa opiskeluterveydenhuolto yhteistyössä muiden hyvinvointitoimijoiden eli
5 oppilaitoksen edustajien, opiskelijoiden, terveystarkastajan, henkilöstön työterveyshuollon edustajan,
6 työsuojeluvaltuutetun, kunnan teknisen toimen sekä tarvittavien muiden asiantuntijoiden kanssa.
7 Tarkastusten tavoitteena on taata opiskelijoille terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva opiskeluympäristö ja -
8 yhteisö.

9 Opiskelijaruokailulla on merkittävä rooli terveyttä edistävien ruokailutottumusten tukemisessa sekä
10 opiskelukyvyn ja päivittäisen jaksamisen ylläpitämisessä. Tarkastuksissa opiskelijaruokailu ja sen toteutus
11 on omana osa-alueenaan. On tärkeää, että opiskeluympäristön terveellisuuden ja turvallisuuden
12 arviointiryhmässä on mukana opiskelijaravintolapalveluiden edustus.

13 **Nosto:** Ruokailun osalta tarkastuksissa kiinnitetään toimijoiden osalta huomiota seuraaviin tekijöihin:

- 14 - onko korkeakouluissa asiakas-/ravintolatoimikunta
- 15 - suunnitellaanko ja kehitetäänkö opiskelijaruokailua korkeakoulujen, ruokapalvelutuottajien,
16 opiskeluterveydenhuollon ja opiskelijoiden yhteistyönä
- 17 - huomioidaanko opiskelijaravintoloiden kilpailutuksessa ravitsemussuositusten mukaisia
18 vähimmäisvaatimuksia ehdottomina valintakriteereinä
- 19 - millaiset ovat viimeisimmän opiskelijaravintolan asiakaskastyytyväisyyskyselyn tulokset

20 Opiskelijoilta selvitetään kyselyn avulla opiskelijaruokailun tilojen ja toimivuuden suhteen seuraavaa:

- 21 - tukeeko linjaston järjestys terveellistä syömistä
- 22 - onko opiskelijaravintola viihtyisä
- 23 - onko opiskelijaravintolassa tarjolla terveyttä edistäviä välipalavaihtoehtoja
- 24 - saavatko opiskelijat opiskelijaravintoloissa tiedon ateriovaihtoehtojen terveellisyydestä

25
26 Korkeakouluissa tarkastustoiminnasta sovitaan paikallisesti. Koordinointivastuu on
27 opiskeluterveydenhuollolla. Korkeakoulumaailmassa tarvittavan tietopohjan keräämiseksi
28 opiskelijaruokailun terveellisuuden ja ruokailusuositusten toteutumisen osalta pidetään opiskelijoiden
29 osallistumista tarkastustoimintaan tärkeänä.

30
31 Opiskeluympäristön ja -yhteisön tarkastukset ovat osa opiskelijaruokailun kokonaisvaltaista kehittämistä.
32 Tarkastus koostuu usealta taholta kerätystä taustatiedoista, tarkastuskierroksella tehdyistä havainnoista
33 sekä opiskelijoille ja muille toimijoille tehdyistä kyselyistä.

34
35 Kerätty tieto analysoidaan ja saadun tiedon pohjalta toimintaa arvioidaan. Tarkastuksesta laaditaan
36 raportti, johon havaitut muutostarpeet kirjataan. Todetut muutostarpeet asetetaan tärkeysjärjestykseen ja
37 niiden korjaamiseksi tehdään mahdollinen suunnitelma. Korkeakoulun ja opiskeluterveydenhuollon
38 tehtävänä on seurata arvioinnista ilmenneiden puutteiden ja havaittujen muutostarpeiden korjausprosessia

³⁰ Terveystarkastuslaki 1326/2010. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>)

vuosittain. Selvityksestä tehty raportti johtopäätöksineen toimitetaan kaikkien arviointikäyntiin osallistuneiden tahojen tiedoksi.

Korkeakoulut ovat opiskelijoiden ja siellä työskentelevän henkilökunnan yhteisiä opiskelu- ja työpaikkoja, joiden terveellisen ja turvallisen opiskelu- ja työympäristön muodostavat hyvät fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset olosuhteet. Nämä yhdessä luovat edellytykset opiskeluyhteisön terveydelle, hyvinvoinnille ja opiskelu- sekä työkyvyn ylläpitämiselle.

Lähteet:

Tuovila T, Seilo N ja Kunttu K. Opiskeluterveydenhuollon opas 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2020:14. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-9886-5>

THL, 2015. Marke Hietanen-Peltola & Ulla Korpilahti (toim.). Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos: Opas ympäristön ja yhteisön monialaiseen tarkastamiseen. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-505-9>

5.5 Valtakunnallinen seuranta

Väestön ja eri ikäryhmien ravitsemuksen kansallinen seuranta kuuluu Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselle. Kohderyhmän ravitsemuksesta on niukasti tietoa, sillä säännöllistä korkeakouluopiskelijoiden ruoankäytön ja ravitsemuksen seurantaa ei ole toteutettu. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen toteuttaminen (KOTT) on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) vastuulla. Vuonna 2021 KOTT-tutkimus toteutetaan THL:n ja Kelan yhteistyönä. Aikaisempien KOTT-tutkimusten toteutuksesta on vastannut YTHS ja viimeisin KOTT-tutkimus on toteutettu vuonna 2016³¹.

Tutkimus tuottaa kattavaa ja säännöllistä tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnista ja terveydestä. KOTT-tutkimuksella selvitetään korkeakouluopiskelijoiden fyysistä ja psyykkistä terveyttä, elintapoja, koettua hyvinvointia ja sosiaalisia suhteita, näihin vaikuttavia tekijöitä sekä opiskelukykyä ja siihen liittyvää tuen tarvetta.

Nosto: Opiskelijoita kannustetaan valitsemaan tuettu, monipuolinen ja terveyttä edistävä opiskelija-ateria. Opiskelijaruokailuun osallistumisen kattavuuden myönteinen kehitys suhteessa opiskelijamäärään tulee asettaa valtakunnallisesti kaikissa korkeakouluissa yhteiseksi tavoitteeksi ja kansalliseksi seuranta-indikaattoriksi.

KOTT-kyselyyn osallistuminen tuottaa vertaistietoa, jota voidaan hyödyntää oman toiminnan suunnittelussa, kehittämisessä ja arvioinnissa.

Tietolaatikko: Opiskelijaruokailun toteutumisen ja opiskelijoiden osallisuuden seurantatietoa saadaan osana Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimusta (KOTT-kysely, THL ja Kela).

³¹ KOTT-kysely 2016: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott->

6 Opiskeluterveydenhuolto hyvän ravitsemuksen edistäjänä

Opiskeluterveydenhuollon tavoitteena on edistää opiskelijoiden terveyttä, hyvinvointia ja opiskelukykyä. Sen tehtävänä on huolehtia terveydenhuoltolaissa (1326/2010) kuvatus sisällön mukaisesti terveyden- ja sairaanhoitopalveluiden järjestämisestä opiskelijoille. Opiskeluterveydenhuollon toimintamuotoja ovat: opiskelu ympäristö- ja opiskeluyhteistyö, terveydenhoitopalvelut sekä sairaanhoitopalvelut. Kaikkiin näihin liittyy ravitsemus. Esimerkiksi suositusten mukaan järjestetty korkeakouluruokailu on osa terveyttä edistävää opiskelu ympäristö ja -yhteistyötä, terveysohjaus kattaa myös ravitsemusohjauksen ja ravitsemusterapia on osa perusterveydenhuollon sairaanhoidon palveluja. Kaikkiin toimintamuotoihin sisältyy myös mielenterveys- ja päihdetyö, seksuaaliterveyden edistäminen sekä suun terveydenhuollon edistäminen ja hoito. (ks. Taulukko x, alla.)

Taulukko x

Taulukko 1. Opiskeluterveydenhuollon sisällön toimintamuodot ja palvelut. Kaikki toimintamuodot sisältävät myös mielenterveys- ja päihdetyön, seksuaaliterveyden edistämisen sekä suun terveydenhuollon.

Toimintamuodot	Keskeiset palvelut
Opiskelu ympäristö- ja opiskeluyhteistyö	- Säännöllinen sidosryhmäyhteistyö erityisesti oppilaitosten ja opiskelijajärjestöjen kanssa (toisella asteella opiskeluhoito) - Asiantuntijatoiminta - Terveyttä edistävä viestintä - Opiskelu ympäristöjen tarkastukset 3 vuoden välein ja seuranta vuosittain
Terveydenhoitopalvelut Yksilöllinen terveyden ja hyvinvoinnin sekä opiskelukyvyn seuraminen ja edistäminen	- Terveysohjaus yksilöllisesti ja ryhmissä* - Määräaikaiset terveystarkastukset - Terveydenhoitajien ja lääkärin tekemät tarkastukset - Suun terveyden tarkastus ja hoitosuunnitelman teko - Suun terveyden ennalta ehkäisevät toimenpiteet - Tartuntatautiin ehkäisy (terveystarkastukset, kansallisen rokotusohjelman mukaiset rokotukset) - Perhesuunnittelu - Tartuntatautiin ja muun lainsäädännön edellyttämät opiskeluun liittyvät tutkimukset, todistukset ja lausunnot - Matkailuneuvonta ml. opiskelijavaihto. Matkailijan rokotteet opiskelija hankkii itse, mutta ne voidaan antaa opiskeluterveydenhuollossa. - Psykologiset perustutkimukset, toisella asteella työnojoista hyvä sopia opiskeluhoitoon ja opiskeluterveydenhuollon psykologien kesken.
Sairaanhoitopalvelut Perusterveydenhuollon sairaanhoidon ja suun terveyden palvelut	- Hoidontarpeen arviointi - Kiireetön hoito ml. 1-7 päivän sisällä annettavaksi määritelty hoito - Hoito, joka edellyttää erikoislääkärin tai erikoishammaslääkärin osaamista, mutta potilas ei hoidon porrastuksen mukaan kuulu erikoissairaanhoitoon - Sairauksien diagnostiikkaan ja hoitoon liittyvät perusterveydenhuollon laboratorio- ja kuvantamispalvelut - Fysioterapia - Ravitsemusterapia - Opiskelualaan liittyvä puheterapia (puhetyöhön valmistuvien äänihäiriöiden alkuseuraukset)

*Lainsäädännössä (Terveydenhuoltolain 13 § ja VNA 338/2011) puhutaan terveysneuvonnasta, josta enenevästi on ruvettu käyttämään nimitystä terveysohjaus ja potilasohjaus.

Opiskeluterveydenhuollon toimintaperiaatteina ovat opiskelijälähtöisyys, varhainen puuttuminen ja monialainen yhteistyö. Lainsäädäntö edellyttää, että opiskeluterveydenhuolto on yhtenäinen kokonaisuus, jonka on edistettävä terveyttä, hyvinvointia ja opiskelukykyä ja se toimii tarvittaessa saumattomassa yhteistyössä erikoissairanhoidon ja oppilaitosten hyvinvointitoimijoiden kanssa. Korkeakouluopiskelijoiden

opiskeluterveydenhuollosta annetussa laissa (695/2019)³² säädetään Kelan velvollisuudesta järjestää ja YTHS:n velvollisuudesta tuottaa opiskeluterveydenhuolto korkeakoulujen opiskelijoille (1.1.2021 alkaen).

Terveysohjaus opiskeluterveydenhuollossa kuuluu kaikkien terveydenhuollon ammattihenkilöiden tehtäviin. Sen tulee olla aktiivista ja tavoitteellista toimintaa opiskelijan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Terveysohjaus sisältää tuen tarpeen arviointia ja se perustuu ammatillisuuteen ja asiantuntijuuteen. Terveysohjauksella pyritään lisäämään opiskelijan terveystietoisuutta opiskelijälähtöisesti ja tarvittaessa opiskelijaa tuetaan elintapojen muutoksessa ja omahoidon toteuttamisessa. Opiskeluterveydenhuollossa terveysohjauksen yhtenä keskeisenä toteutustapana ovat terveystarkastukset ja siitä tarvittaessa seuraavat terveystarkastukset, jotka lain (Terveystarkastuslaki 1326/2010, VNA 338/2011) ohjaamina tulee toteuttaa kaikille ensimmäisen vuoden opiskelijoille. Terveystarkastuksella kerätyn tiedon avulla ja terveystarkastuksilla pyritään saamaan kokonaiskäsitys opiskelijan terveydestä, hyvinvoinnista ja opiskelukykyä. Terveystarkastuksesta annetussa palautteesta ja terveystarkastuksissa opiskelijaa ohjataan kantamaan vastuuta omasta terveydestään ja tekemään terveystarkastuksia edistäviä valintoja.

Kaikille ensimmäisen vuoden korkeakouluopiskelijoille lähetetään sähköinen terveystarkastus, jossa on kohdennettuja kysymyksiä myös ravitsemukseen liittyen. Kyselyssä selvitetään mm. ruokavalion laatua, ateriakertoja, painoa ja opiskelijan suhdetta ruokaan. Kaikille kyselyyn vastanneille lähetetään vastausten perusteella henkilökohtainen palaute, jossa tarvittaessa annetaan myös ravitsemukseen liittyvää terveysohjausta tai kutsutaan terveystapaamiseen. Henkilökohtaiseen terveystapaamiseen kutsutaan ne opiskelijat, joilla kyselyn perusteella on siihen tarvetta tai jotka ilmaisevat siihen halukkuutensa.

Kun opiskelija ohjataan opiskeluterveydenhuollosta muihin palveluihin, tämän on tapahduttava aina yhteistyössä opiskelijan kanssa ja opiskelijan luvalla. Opiskeluterveydenhuoltoa sitoo salassapito- ja vaitiolovelvollisuus (Laki terveydenhuollon ammattihenkilöstä 559/1994, Julkisuuslaki 621/1999, Tietosuojalaki 1050/2018, EU:n yleinen tietosuojalaki 679/2016).

Opiskeluterveydenhuollossa tehdään myös terveyden edistämistyötä, joka on lakisääteistä, suunniteltua ja organisoitua toimintaa opiskelijan terveyden, hyvinvoinnin ja opiskelukykyä edistämiseksi. Terveyden edistämisen osa-alueella opiskelijan ravitsemukseen liittyvät asiat ovat yksi keskeisimmistä. Opiskeluterveydenhuollossa opiskelijoille tarjotaan tietoa opiskelukykyä ylläpitävästä ravitsemuksesta mm. verkkosivuille kootun ravitsemustietopaketin sekä digitaalisten ravitsemukseen liittyvien ryhmien muodossa.

6.1 Ravitsemusohjaus opiskeluterveydenhuollossa

Opiskeluterveydenhuollossa ravitsemusohjausta toteutetaan tarvittaessa kaikkien vastaanottokäyntien yhteydessä huomioiden opiskelijoiden erityistarpeet, kuten mahdollinen yli- ja alipaino, ruoka-allergiat, erityisruokavaliot ja syömishäiriöt ja muut sairaudet. Opiskelijan erityisruokavalio on tärkeää selvittää, sillä se voi vaikuttaa myös opiskelijan muun terveydentilan selvittelyyn ja sairauksien hoitoon. Opiskelijan tulisi ilmoittaa erityisruokavaliosta itse ruokapalveluun erillisellä lomakkeella kussakin opiskelijaravintolassa

³² Laki korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta 695/2019.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190695>

sovitulla tavalla. Lääkärintodistuksen lääketieteellistä erityisruokavaliota varten voi saada hoitavalta lääkäriltä tai tarpeen mukaan opiskeluterveydenhuollosta. Tarvittaessa opiskelija voidaan ohjata ravitsemusterapiapalveluihin.

Ravitsemusohjaus on osa terveydenhuollon ammattihenkilöiden yhdessä toteuttamaa terveyttä edistävää ja sairauksia ehkäisevää kansanterveystyötä. Sen tavoitteena on antaa opiskelijalle terveyttä, hyvinvointia sekä opiskelu- ja toimintakykyä, vireyttä sekä oppimista edistävää ravitsemustietoa. Ravitsemusohjauksella voidaan tukea opiskelijan hyvinvointia, painonhallintaa ja kansansairauksien ehkäisyä. Säännöllinen ja riittävä syöminen tukevat tervettä ruokasuhdetta ja ehkäisevät ylipainon ja syömishäiriöiden kehittymistä.

Terveystarkastuksessa tai erityisesti ravitsemusohjaukseen painottuvalla vastaanottokäynnillä kartoitetaan opiskelijan ruokailutottumuksia, kuten ateriarhythmiä, syömisen säännöllisyyttä, ruoan monipuolisuutta ja mahdollisia ruokarajoituksia, ruoka-annosten kokoa ja laatua, juomien käyttöä sekä eri ruoka-aineiden osuutta ruokavaliossa suhteessa opiskelijan arvioituun energian tarpeeseen. Opiskelijan kanssa keskustellaan myös mm. alkoholin käytöstä ja sen haitoista. "Opiskelijan omia tiedon tarpeita ja omaa käsitystä syömisestään ja ruokasuhteestaan on tärkeää kuunnella. Opiskelijan esille tuomiin huoliin ruokasuhteeseen liittyen on tärkeää tarttua. Syömiseen liittyvien pulmien taustalla voi olla myös sosiaalisia ja/tai psyykkisiä syitä, jotka olisi hyvä tiedostaa ja ottaa huomioon.

Ravitsemuksellisesti opiskelijan ruokavaliosta on tarpeen arvioida käytössä olvien rasvojen laatua, suolan ja sokerin käyttöä sekä riittävää kuidun, D-vitamiinin sekä folaatin saantia. Ruoka-aineallergioista, sairauksista tai muista syistä erityisruokavaliota noudattavien opiskelijoiden kohdalla on erityisen tärkeä arvioida käytössä olevan ruokavalion ravitsemuksellinen sisältö ja mahdollinen ravintolisien tarve. Vegaaniruokavaliota noudattavilla tulee aina varmistaa, että B₁₂-vitamiinin, raudan, kalsiumin, jodin ja D-vitamiinin riittävä saanti on turvattu esimerkiksi täydennettyjen elintarvikkeiden tai ravintolisien avulla.

Opiskeluterveydenhuollossa ravitsemusohjaus perustuu virallisiin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (ks. luku 2). Opiskeluterveydenhuollon ammattihenkilöstöllä on käytettävissä tukiaineistoa ohjaus- ja neuvontatyöhön mm. Terveyskylän Painonhallintatalon materiaaleja sekä Sydänliiton TOTA aineistot. Opiskelijoille on tarjolla monenlaisia palveluita ravitsemusohjaukseen liittyen. Tarkempaa tietoa korkeakouluopiskelijan ravitsemusohjauksen mahdollisuuksista löytyy <https://www.yths.fi/terveystieto/ravitsemus/ruokailutottumukset-ja-painonhallinta/>. Opiskeluterveydenhuolto tekee yhteistyötä korkeakoulujen sekä korkeakoulujen ruokapalveluiden tuottajien kanssa mm. osallistumalla erilaisiin työryhmiin ja toimikuntiin. Yhteistyötä on kuvattu tarkemmin Luvussa 6.

6.2 Tavallisimmat syömiseen liittyvät haasteet ja sairaudet

Ylipaino/lihavuus

Ylipainosta voi monella tapaa olla terveydelle ja hyvinvoinnille haitallisia vaikutuksia. Jos opiskelija kokee, että hän tarvitsee apua painonhallintaan ja/tai ylipainon hoitoon, hän voi hakeutua opiskeluterveydenhuollon ammattilaisen vastaanotolle. Opiskeluterveydenhuollon ammattihenkilöt myös tarvittaessa kannustavat opiskelijoita hakeutumaan ravitsemusneuvonnan piiriin.

1 Opiskeluterveydenhuollossa ylipainon ja lihavuuden hoidon perustana on muutostarpeen tunnistaminen.
 2 Opiskelijan kanssa pysähdytään miettimään opiskelijan ruokailu- ja liikkumistottumuksia. Apuna voidaan
 3 käyttää esimerkiksi digitaalista valokuvaan perustuvaa ruokapäiväkirjaa ja opiskelijoita voidaan ohjata
 4 virtuaalisiin, terveelliseen syömiseen kannustaviin ryhmiin, joissa opiskelija voi peilata syömistottumuksiaan
 5 ravitsemussuositusten mukaisiin ohjeisiin.

6 **Syömishäiriöt**

7 Syömishäiriöt ovat yleisiä mielenterveyden häiriöitä, joihin liittyy poikkeavan syömisikäyttäytymisen lisäksi
 8 psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen toimintakyvyn häiriintyminen. Sairastuneen suhtautuminen ruokaan,
 9 painoon ja liikuntaan on tavallisesti vääristynyt. Syömishäiriöitä on useampaa eri tyyppiä ja ne luokitellaan
 10 ruumiillisiin tekijöihin liittyvin käyttäytymisoireyhtymiin. Yleisimpiä ovat syömisrajoittamiseen perustuva
 11 anorexia nervosa, syömisrajoittamiseen, kontrollin menettämiseen ja kompensointiin perustuva bulimia
 12 nervosa sekä hallitsemattomaan syömisikäyttäytymiseen perustuvat epätyypilliset syömishäiriöt, joista
 13 tavallisin on ahmintahäiriö. Syötyjä ruokamääriä ja painoa oleellisempia tunnusmerkkejä ovat kuitenkin
 14 ajatukset ja tunteet, jotka sairastuneen syömistä ja elämää hallitsevat.

15
 16 Opiskeluterveydenhuollon tehtävänä on tunnistaa opiskelijat, joilla on syömishäiriöön viittaavia oireita.
 17 Opiskeluterveydenhuolto työskentelee sairastuneen opiskelijan hoitomotivaation vahvistamiseksi,
 18 toteuttaa perusterveydenhuollon tasoista syömishäiriöiden hoitoa ja ohjaa tarvittaessa
 19 erikoissairaanhoidon palveluiden piiriin. Syömishäiriöiden hoito perustuu yleensä alueelliseen hoitoketjuun,
 20 jonka tavoitteena on varmistaa yhtenäiset ja joustavat käytännöt syömishäiriötä sairastavien potilaiden
 21 hoidossa yhteistyössä opiskeluterveydenhuollon, alueen perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon
 22 välillä.

23 **Toiminnalliset vatsavaivat**

24 Toiminnalliset vatsavaivat ovat melko yleisiä opiskelijoilla. Niistä tyypillisin on ärtyneen suolen oireyhtymä.
 25 Oireina toiminnallisissa vatsavaivoissa on tavallisesti iltaa kohti pahenevat vatsan turvottelu, ilmavaivat ja
 26 vatsakivut sekä erityyppiset suolen toiminnan häiriöt, kuten ummetus, löysä uloste tai suoli ei tyhjene
 27 kunnolla. Oirekuva vaihtelee ja stressi yleensä pahentaa oireita. Lisäksi muilla psyykkisillä tekijöillä sekä
 28 arkirutiineilla (uni, ateriatyhti, liikunta ja palautuminen) voi olla vaikutusta. Toiminnallista vatsavaivoista
 29 kärsiviä opiskelijoita voidaan ohjata ruokavalion ja arkirutiinien suhteen myös opiskeluterveydenhuollon
 30 vastaanotoilla.

31 **Ohjautuminen opiskeluterveydenhuollon vastaanotolle syömis haasteissa**

32
 33 Syömiseen liittyvien syiden vuoksi opiskelija voi ohjautua opiskeluterveydenhuollon palveluiden piiriin
 34 useaa eri reittiä pitkin. Tavallisimpia näistä ovat sähköinen terveystarkastus, soitto hoidontarpeen arvio
 35 puhelimeen tai yhteydenotto sähköisten palvelukanavien kautta. Syömiseen liittyvät ongelmat voivat
 36 nousta esille myös minkä tahansa vastaanottokäynnin yhteydessä. Hoidon tarpeen ja kiireellisyyden
 37 arviointi toteutetaan pääsääntöisesti puhelimesta tai käytössä olevassa sähköisessä palvelukanavassa.
 38 Hoidon tarpeen arvioinnissa kerätyn tiedon ja oirekuvan vaikeusasteen perusteella opiskelija ohjautuu jo
 39 päivystyksellisen hoidon piiriin opiskeluterveydenhuollon ulkopuolelle, kiireelliselle 1-7 vuorokauden sisällä
 40 toteutuvalle vastaanottokäynnille opiskeluterveydenhuollon terveydenhuollon ammattihenkilölle tai
 41 kiireettömälle vastaanottokäynnille opiskeluterveydenhuoltoon.

6.3 Suun terveys osana opiskeluterveydenhuoltoa

Suun terveydenhuolto on osa terveydenhuoltolain perusteella toteutettavaa opiskeluterveydenhuoltoa. Kaikille opiskelijoille lähetetään ensimmäisen opiskeluvuoden aikana sähköinen terveystarkastus, jossa kartoitetaan myös opiskelijan suun terveyteen vaikuttavia tekijöitä ja jonka perusteella annetaan yksilöllinen palaute myös suun terveydestä. Kyselyn vastausten perusteella opiskelija ohjataan tarvittaessa suunterveyden tutkimukseen tai hoitoon.

Opiskelijoita ohjataan käymään suun terveystarkastuksessa vähintään kerran opiskeluaikana. Tällöin selvitetään mm. suun ja hampaiston terveydentila ja siihen vaikuttavat riskitekijät, ruokailutottumukset ja mahdollisten muiden sairauksien aiheuttamat muutokset suun terveydessä. Tarkastuksen yhteydessä arvioidaan terveysneuvonnan ja muiden palvelujen tarve. Suunterveydenhuollon ammattihenkilö tekee yhdessä opiskelijan kanssa hoitosuunnitelman ja määrittää yksilöllisen hoitovälin mukaisen seuraavan tarkastuksen ajankohdan.

Suun terveystarkastuksia voi tehdä myös suuhygienisti hammaslääkärin määrittämän hoitovälin mukaan. Suuhygienisti arvioi seulontatutkimuksessa, onko tarvetta hammaslääkärin hoidolle sekä antaa ohjeita suun itsehoitoon. Tarvittaessa hän myös puhdistaa hampaat, poistaa hammaskiven ja opastaa suun ja hampaiden hoidossa, erityisesti kiinnittäen huomiota terveellisiin ruoka- ja juomatottumuksiin.

Ravinto ja suun terveys

Ravinnossa voi olla tekijöitä, jotka heikentävät suun terveyttä aiheuttamalla hampaiden reikiintymistä, hammaseroosiota (hampaan pinnan kemiallista liukenemista) ja limakalvosairauksia. Hampaiden pinnat altistuvat hapoille aina, kun energiapitoista tai hapanta/happoista ravintoa nautitaan. Hammaseroosio on etenkin nuorilla yleistynyt ongelma.

Napostelu aterioiden välillä ja runsas, tiheään toistuva sokeria sisältävien tuotteiden käyttö altistavat hampaiden reikiintymiselle. Reikiintyminen on paikallinen infektiosairaus, jonka aiheuttaa hampaiden pinnoille kiinnittynyt bakteerikasvusto eli hammasplakki yhdessä sokerien tai muiden kariesbakteerien ravinnoksi soveltuvien helposti fermentoituvien hiilihydraattien kanssa. Plakin kertyminen voi aiheuttaa myös kiinnityskudossairauksia.

Hammaspinnat voivat vaurioitua myös ilman bakteerien vaikutusta, jolloin on kyse eroosiosta. Ruuassa tai juomassa olevat tai vatsasta nousevat hapot liuottavat hampaan pinnalta mineraaleja, jolloin hampaiden pinta liukenee. Liukenemista alkaa tapahtua, kun pH suussa laskee alle arvon 4. Jos pH laskee arvoon 3, liukeneminen kymmenkertaistuu. Jos pH muuttuu arvosta 4 arvoon 2, liukeneminen satakertaistuu. Virvoitusjuomien, mehujen, myös täysmehujen, energiajuomien, siiderien ja viinien pH vaihtelee tyypillisesti välillä 3–4, mutta yksittäisen tuotteen pH voi olla alle 3 (Ks. Kuva x, s. xx). Pitkälle edennyt eroosio aiheuttaa hampaiden vihloimista ja kipua. Eroosiovaurioiden hoito on vaativaa ja kallistakin, jos menetetyn hammaskudoksen määrä on suuri.

Kaikki happamat ruoka-aineet ja juomat voivat toistuvasti nautittuina aiheuttaa hampaiden eroosiota. Eroosiossa hammaspinta liukenee happamaan nesteeseen, mutta myös pehmenee ja altistuu siten myös mekaaniselle kulumiselle. Esimerkiksi kovan ruoan pureskelu tai hampaiden narskuttelu voi edesauttaa pehmenneen pinnan kulumista. Eroosiota voi ehkäistä välttämällä toistuvaa happamien tuotteiden

- 1 nauttimista ja napostelua sekä noudattamalla säännöllistä ateriaritmiä. Kalsiumia sisältävä ruoka tai juoma,
 2 kuten juusto, maito tai kalsiumilla täydennetty kasvijuoma, happamia ruoka-aineita sisältävällä aterialla
 3 vähentävät eroosiota.
- 4 Sokeria sisältävät happamat virvoitus-, energia- ja urheilujuomat aiheuttavat sekä hampaiden reikiintymistä
 5 että eroosiota. Myös sokerittomat, keinotekoisesti makeutetut juomat sekä erilaiset maustetut vedet, niin
 6 kutsutut hyvinvointivedet tai makuvedet, altistavat eroosiolle, sillä niistä suurin osa on happamia.
 7 Happamista juomista hapanmaitovalmisteet, kuten piimä ja maustamaton jogurtti, eivät aiheuta eroosiota,
 8 koska niissä on kalsiumia. Myöskään maito, kahvi tai maustamaton musta, vihreä tai valkoinen tee eivätkä
 9 maustamattomat, pelkästään hiilihappoa sisältävät kivennäisvedet aiheuta eroosiota.



10
 11 Kuva x. Juomien happamuus

- 12
- 13 Eräät sairaudet, kuten syömishäiriöt ja refluksitauti, voivat myös aiheuttaa eroosiota silloin, kun suu altistuu
 14 toistuvasti hapoille joko oksentamisen tai mahahapon takaisinvirtauksen vuoksi. Monet lääkkeet voivat
 15 aiheuttaa syljen erityksen vähenemistä ja siten suun kuivuutta. Kun sylki ei huuhtelee suuta, happo jää
 16 vaikuttamaan suuhun pidemmäksi aikaa. Tällöin on erittäin tärkeää, että hampaita suojaavaa sylkeä ei
 17 korvata makeilla tai happamilla juomilla, vaan suuta kostutetaan vedellä tai apteekista saatavilla, suun
 18 kostutukseen tarkoitetuilla suihkeilla ja geeleillä.

19 Tietolaatikko: Suusairauksia ehkäistään terveellisillä ruokailutottumuksilla, joihin kuuluvat:

- 20 - säännöllinen ruokailuritmi
- 21 - ksylitolituotteiden käyttö aterian tai välipalan jälkeen
- 22 - vesi janojuomana
- 23 - ei napostelua ja juomien siemailua aterioiden tai välipalojen välillä.

Ksylitolituotteet, joko pastillit, puristeet tai purukumi, ovat suositeltavia aterian ja välipalan jälkeen. Niitä tulisi käyttää säännöllisesti päivittäin ainakin kolmen syömiskerran päätteeksi. Suositeltava ksylitolin päiväannos on yhteensä ≥ 5 g/päivä. Suositeltava annos saadaan 6–10 ksylitolipurukumista tai -pastillista.

Terveellisten ruokailutottumusten lisäksi suun terveyden edistäminen edellyttää sitä, että hampaat harjataan huolellisesti kaksi kertaa päivässä fluoritahnalla, hammasvälit puhdistetaan päivittäin sekä alkoholia käytetään vain kohtuullisesti ja vältetään tupakkatuotteiden käyttöä.

<https://ilovesuu.fi/omahoito/miten-voin-ehkaista-hampaiden-reikiintymista/>

Lähteet:

Karies (hallinta). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonian asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020 (viitattu 15.9.2020). Saatavilla Internetissä: www.kaypahoito.fi

Suusyöpä 2019. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonian asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2019 (viitattu 15.9.2020). Saatavilla Internetissä: www.kaypahoito.fi

Syömishäiriöt. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2014 (viitattu 15.9.2020). Saatavilla Internetissä: www.kaypahoito.fi

Reddy A, Norris DF, Momeni SS, Waldo B, Ruby JD. The pH of beverages in the United States. J Am Dent Assoc 2016;147:255-63. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc4808596/>

7 Korkeakouluruokailun säädöspohja

Korkeakouluopiskelijoiden ruokailun merkitys ja ruokailun tukemisen tarkoitus

Opiskelupäivän aikana nautittu terveellinen, monipuolinen ja ravitsemussuositusten mukainen ateria tukee opiskelijoiden opiskelukykyä, jaksamista, terveyttä ja hyvinvointia, ylläpitää sosiaalista vuorovaikutusta ja rytmittää opiskelupäivää. Säännölliseen ruokailuun kannustetaan tukemalla ruokailua valtion varoista maksettavalla ateriatuella. Opiskelija voi ostaa edullisen aterian ateriatuen piiriin kuuluvasta opiskelijaravintolasta. Järjestelmä tukee siten myös opiskelijan toimeentuloa.

Säädöspohja ja rahoitus

Opintotukilaki (65/1994)

Opintotukilaissa³³ (49 §, 65/1994) säädetään, että Kansaneläkelaitos (Kela) huolehtii valtion talousarvioon varatun määrärahan rajoissa tuen myöntämisestä opiskelijaravintoloiden pitäjille ja muusta tähän liittyvästä hallinnosta.

Valtionavustuslaki (688/2001)

Valtionavustuslaissa³⁴ (688/2001) säädetään perusteista, joita noudatetaan myönnettäessä valtionavustuksia. Avustamisen perusteista voidaan säätää tarkemmin valtioneuvoston asetuksella (8 §).

Valtionavustusta voidaan myöntää valtion talousarvion tai talousarvion ulkopuolella olevan valtion rahaston varojen puitteissa. Edellytyksenä avustuksen myöntämiselle on muun muassa, että avustuksen tarkoitus on yhteiskunnallisesti hyväksyttävä ja avustus on perusteltu avustuksen käytölle asetettujen tavoitteiden kannalta. Olennaista on myöskin, että avustaminen on tarpeellista valtionavustuksen hakijan saama muu julkinen tuki sekä valtionavustuksen kohteena olevan hankkeen tai toiminnan laatu ja laajuus huomioon ottaen. Valtionavustuksen myöntäminen ei saisi myöskään vääristää kilpailua. (7 §).

Valtionapuviranomaisen on huolehdittava valtionavustuksen asianmukaisesta ja riittävästä valvonnasta hankkimalla valtionavustuksen käyttö- ja seurantatietoja sekä muita tietoja samoin kuin tekemällä tarvittaessa tarkastuksia (15 §).

Valtioneuvoston asetus korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen perusteista (375/2020)

Korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisesta annetussa valtioneuvoston asetuksessa³⁵ (375/2020) säädetään avustuksen myöntämisen edellytyksistä, avustukseen oikeuttavista aterioista, aterioiden enimmäishinnoista ja aterialaajuuksien alennukseen oikeutetuista korkeakouluopiskelijoista.

³³ Opintotukilaki <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940065#a11.6.2020-451>

³⁴ Valtionavustuslaki <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2001/20010688>

³⁵ Valtioneuvoston asetus korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen perusteista <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2020/20200375>

Laki julkisista hankinnoista ja käyttöoikeussopimuksista (1397/2016)

Laki julkisista hankinnoista ja käyttöoikeussopimuksista³⁶ velvoittaa korkeakouluja kilpailuttamaan ravintolapalvelut. Lain mukaan hankintayksikön on kohdeltava hankintamenettelyn osallistujia ja muita toimittajia tasapuolisesti ja syrjimättömästi sekä toimittava avoimesti ja suhteellisuuden vaatimukset huomioon ottaen (3 §)³⁷.

Arvonlisäverolaki (1501/1993)

Oppilaitoksessa koulutuksensaajalle tapahtuvasta ravintola- tai ateriapalvelusta ei suoriteta veroa, kun palvelu tapahtuu koulutuksen yhteydessä ja palvelu liittyy tavanomaisesti koulutukseen (39 § 3 mom.)³⁸.

Laki Kansaneläkelaitoksesta (731/2001)³⁹

Kansaneläkelaitos (Kela) päättää opiskelijaravintolan ottamisesta ateriatuen piiriin ja antaa siitä muutoksenhakukelpoisen päätöksen. Kelan antamaan päätökseen saa hakea muutosta valittamalla hallinto-oikeuteen siten kuin hallintolainkäyttölaissa⁴⁰ (586/1996) säädetään.

Korkeakouluopiskelijoiden ateriatuki valtion talousarviossa

Ateriatuen käyttötarkoitus ja määrä vahvistetaan vuosittain valtion talousarviossa (momentti 29.70.57 Korkeakouluopiskelijoiden ateriatuki). Vuoden 2020 talousarviossa ateriatukeen on varattu 31 620 000 euron arviomääräraha. Ateriatukeen avustuksen määrä on opiskelijaravintolalle 1,94 euroa ateriatukeen kohden. Ylimääräisen avustuksen määrä on ateriatuettua ateriatukea kohden enintään 1 euroa, kuitenkin enintään opiskelijaruokailusta aiheutuvien tila- ja laitekustannusten määrä.

Toimijat

Opetus- ja kulttuuriministeriö

Ateriatuki on osa opintotukea. Opintotukilain 8 §:n mukaan opintotukitoiminnan yleinen johto, ohjaus ja kehittäminen kuuluu opetus- ja kulttuuriministeriölle. Ministeriö vastaa täten ateriatukeen liittyvän lainsäädännön ja talousarvion valmistelusta.

Korkeakoulun rooli

Korkeakoulut järjestävät opiskelijaruokailua vakiintuneen käytännön mukaisesti määrärahojensa puitteissa antamalla opiskelijaruokailuun tarvittavat tilat ja kiinteät laitteet ravintolanpitäjän käyttöön samanlaisin periaattein kuin henkilöstöruokailussa.

³⁶ Laki julkisista hankinnoista ja käyttöoikeussopimuksista. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161397>

³⁷ Kilpailu ja kuluttajavirasto. Julkisten hankintojen valvonta. <https://www.kkv.fi/Tietoa-ja-ohjeita/kilpailuasiasiat/julkisten-hankintojen-valvonta/>

³⁸ Arvonlisäverolaki <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931501>

³⁹ Laki Kansaneläkelaitoksesta. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010731>

⁴⁰ Hallinnonkäyttölaki <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1996/19960586>

Ravintolapalveluita kilpailuttaessa korkeakoulut määrittävät vaatimukset, joita kilpailutuksessa käytetään. Nämä määrittelyt ohjaavat ravintolapalveluiden tuottajaa opiskelija-aterioiden tarjonnassa. Korkeakoulu seuraa vaatimusten toteutumista sovituin menettelyin esimerkiksi asiakastoimikunnassa.

Kansaneläkelaitos

Kelan tehtävänä on opiskelijaravintoloille myönnettävän avustuksen maksaminen ja valvonta sekä avustusta koskeva ohjeistus ja koulutus.

Opiskelijaravintolalle voidaan myöntää hakemuksesta aterialaikoista avustusta (ateriatuki), jolloin korkeakouluopiskelijat saavat ateriatuen verran alennusta aterian hinnasta, kun he ruokailevat ravintolassa. Ateriatuki maksetaan ravintolalle ravintolan Kelaan toimittamien dokumenttien perusteella. Muualla kuin korkeakoulun tiloissa sijaitsevat ravintolat voivat hakea tila- ja kiinteiden laitteiden kustannuksiin lisäksi ylimääräistä avustusta. Esimerkiksi monen sairaalan ruokalassa on ateriatukioikeus, joka mahdollistaa edullisen ruokailun korkeakouluharjoittelun aikana.

Kela valvoo valtionavustuslain (688/2001) nojalla opiskelijaravintoloille myönnettävän avustuksen käyttöä ja miten ravintola noudattaa valtioneuvoston asetusta korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen perusteista (375/2020). Valvonnassa kiinnitetään huomiota myös korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuosituksen kriteerien toteutumiseen.

Opiskelijaravintola

Opiskelija-aterioita myydään korkeakoulujen opiskelijaravintoloissa ja myös muualla kuin korkeakoulun tiloissa sijaitsevilla ravintoloilla.

Opiskelijaravintolan tehtävänä on tarjota opiskelijoille yleiset terveydelliset ja ravitsemukselliset vaatimukset täyttävä aterialaikoisuus, joka koostuu pääruoasta, salaatista, juomasta, leivästä ja leivitteistä. Ravintola huolehtii, että aterioiden hinnoittelu noudattaa asetuksessa säädettyjä enimmäishintoja. Ennen aterian hinnan alentamista ateriatuen määrällä, ravintola tarkistaa korkeakouluopiskelijoiden oikeuden tuettuun ateriaan.

Ateriatukioikeuden saaneet ravintolat löytyvät Kelan verkkosivuilta (<https://www.kela.fi/ateriatuki>).

Korkeakouluopiskelijan oikeus

Avustusta voidaan myöntää niiden opiskelijoiden aterioiden hinnan alentamiseksi, jotka suorittavat Suomessa sijaitsevassa suomalaisessa korkeakoulussa yliopistolain⁴¹ (558/2009), ammattikorkeakoululain⁴² (932/2014) taikka poliisiammattikorkeakoulusta annetun lain⁴³ (1164/2013) nojalla: 1) alempaa tai ylempää korkeakoulututkintoa, ammattikorkeakoulututkintoa tai ylempää ammattikorkeakoulututkintoa; tai 2) opintotukeen oikeuttavaa täydennyskoulutusta tai erikoistumiskoulutusta (VnA 1 §).

Avustuksella ei voida kuitenkaan alentaa ammattikorkeakoululain 13 §:ssä, yliopistolain 9 §:ssä tai poliisiammattikorkeakoulusta annetun lain 20 §:ssä säädettyyn tilauskoulutukseen osallistuvien

⁴¹ Yliopistolaki <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2009/20090558>

⁴² Ammattikorkeakoululaki <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20140932>

⁴³ Laki Poliisiammattikorkeakoulusta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131164>

opiskelijoiden aterioiden hintaa. Jos ulkomaalainen opiskelija tulee suorittamaan tutkintoa suomalaiseen korkeakouluun, hän on oikeutettu ateriatukeen. Sama koskee vaihto-opiskelijoita.

Korkeakouluopiskelija saa alennuksen opiskelija-aterian hinnasta ravintoloissa, jotka ovat mukana Kelan ateriatuessa. Alennuksen saa näyttämällä opiskelijaravintolassa voimassa olevan ateriatukeen oikeuttavan opiskelijakortin, Kelan ateriatukikortin, muun Kelan hyväksymän dokumentin tai digitaalisen sovelluksen.

7.1 Ruokailun järjestäminen ja opiskelija-aterian sisältö

Ateriakohtaisen avustuksen (ateriatuki) myöntämisen edellytyksenä on, *että ravintolatoiminta on tarpeellista riittävien ruokailumahdollisuuksien järjestämiseksi opiskelijoille (VnA 2 §)*. Tarpeellisuuden arvioi korkeakoulu Kelalle antamassaan lausunnossa. Lausunnossa korkeakoulu perustelee ravintolatoiminnan tarpeellisuutta riittävien ruokailumahdollisuuksien järjestämiseksi tuomalla esille, millaista opetusta kyseisessä yksikössä järjestetään ja kuinka suuri opiskelijamäärä yksikössä opiskelee. Jos avustusta hakeva ravintola sijaitsee muualla kuin korkeakoulun tiloissa, korkeakoulu ottaa lausunnossaan kantaa siihen, miksi avustusta on tarpeellista myöntää korkeakoulun ulkopuolella toimivalle ravintolalle. Perusteena voi olla esimerkiksi harjoittelumahdollisuuksien turvaaminen, opetustilojen sijainti tai nykyisen ravintolan käyttäjämäärä.

Lisäksi edellytyksenä on, *että ravintolatoiminta järjestetään tarkoituksenmukaisella tavalla (VnA 2 §)*. Tämä tarkoittaa, että ravintolan tilojen ja toimintojen pitää olla asianmukaiset opiskelijaruokailun järjestämiseen, jolloin ruokailuympäristö edistää ja tukee opiskelijaruokailun terveyteen ja hyvinvointiin tähtääviä kansanterveydellisiä tavoitteita. Opiskelijoilla pitää olla mahdollisuus ruokailla ravintolassa sujuvasti ja riittävän kiireettömästi opintojen välissä olevien taukojen aikana. Opiskelijaravintoloissa on hyvä seurata jonotukseen kuluvaa aikaa ja tarvittaessa ravintolan edustaja voi neuvotella korjaavista toimenpiteistä korkeakoulun kanssa. Opiskelijan saavutettavissa tulisi olla mahdollisimman monipuolisesti erilaisiin ruokavalioihin perustuvia vaihtoehtoja.

Opiskelija-aterian tulee täyttää laadultaan yleiset terveydelliset ja ravitsemukselliset vaatimukset (VnA 2 §). Opiskelija-ateria on ateriakokonaisuus, joka sisältää pääruoan, salaatin, juoman, leivän ja levitteen. (VnA 4 §). Tarkoitus on, että opiskelija-ateriasta saa riittävästi energiaa opiskelupäivän ajaksi. Tarkemmat opiskelija-aterian sisältöä koskevat ohjeet ja kriteerit määritellään korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuosituksessa.

7.2 Hinnoittelun periaatteet

Ateriakohtainen avustus ja aterioiden enimmäishinnat

Opiskelijaravintolalle maksetaan ateriatukea korkeakouluopiskelijoille myydyistä aterioista, jos aterioiden hinnoittelu on asetuksen mukainen ja jos opiskelijalta ateriasta perittävää hintaa on alennettu ateriatuen määrällä (VnA 2 §, 1 mom. 4 kohta). Ateriakohtaisen avustuksen määrästä päätetään valtion talousarviossa.

Opiskelija-aterian alentamaton hinta ei saa ylittää ravintolan muilta asiakkailta samanlaisesta ateriakokonaisuudesta perittävää arvonlisäverotonta hintaa (VnA 2 §, 1 mom. 5 kohta).

Enimmäishintaluokkia on kaksi (VnA 4 §). Avustukseen oikeuttavan opiskelija-aterian enimmäishinta on 1.8.2020 lukien 5 euroa. Kalliimmista raaka-aineista valmistetun erikoisannoksen vähimmäishinta on 6,30 euroa ja enimmäishinta 7,65 euroa.

Erikoisannos on kalliimmista raaka-aineista valmistettu opiskelija-ateriaa vastaava ateriakokonaisuus. Aterian kuulumista perushintaisen opiskelija-aterian tai kalliimman erikoisannoksen hintaluokkaan arvioidaan aterian raaka-ainekustannusten perusteella. Arviointi voidaan tehdä esim. proteiinilisän hinnan tai pääruoan ja lisäkesalaatin raaka-aineiden kokonaiskustannusten perusteella.

Arviointitavasta on kerrottu tarkemmin Luvussa 3.3 s. xx, jossa on myös esimerkkejä eri hintaluokkiin kuuluvista aterioista.

Tuettujen aterioiden enimmäishintoja tarkistetaan määräajoin olennaisen kustannuskehityksen perusteella. Kustannusten huomioonottamisella turvataan, että opiskelija-ateriat täyttävät niille asetetut laadulliset vaatimukset, tarjonta on monipuolista ja opiskelijaravintolat voivat valmistaa ateriat korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuosituksessa kuvattuja kriteerejä noudattaen. Ravintolapalvelujen tuottajat voivat itse päättää hinnoittelusta ja niiden korottamisesta säädettyjen hintaraamien puitteissa. Enimmäishinnan korottaminen ei tarkoita sitä, että aterian hintaa tulisi välittömästi korottaa, vaan korotus voidaan tehdä tarpeen mukaan opiskelijaravintolan kustannusrakenne huomioiden.

Ylimääräisen avustuksen myöntäminen tila ja kiinteiden laitteiden kustannuksiin

Ylimääräistä avustusta voidaan myöntää muualla kuin korkeakoulun tai sen ylläpitäjän hallinnassa olevissa tai omistamissa tiloissa sijaitsevien opiskelijaravintolan tilojen ja kiinteiden laitteiden kustannuksiin (VnA 1§). Ylimääräisen avustuksen määrästä päätetään valtion talousarviossa.

Ylimääräisen avustuksen myöntämisen edellytyksenä on (VnA 3 §), että:

- 1) opiskelijaravintolan pitäjälle on myönnetty 2 §:n mukaista ateriakohtaista avustusta;
- 2) opiskelijaravintolan tilojen ja kiinteiden laitteiden kustannuksia ei rahoiteta pääosin julkisista varoista; sekä
- 3) opiskelijaruokailun osuus ravintolan liikevaihdosta on vähintään kymmenen prosenttia.

Ylimääräisen avustuksen määrässä otetaan huomioon tilojen muu käyttö ja siitä saatavat tulot.

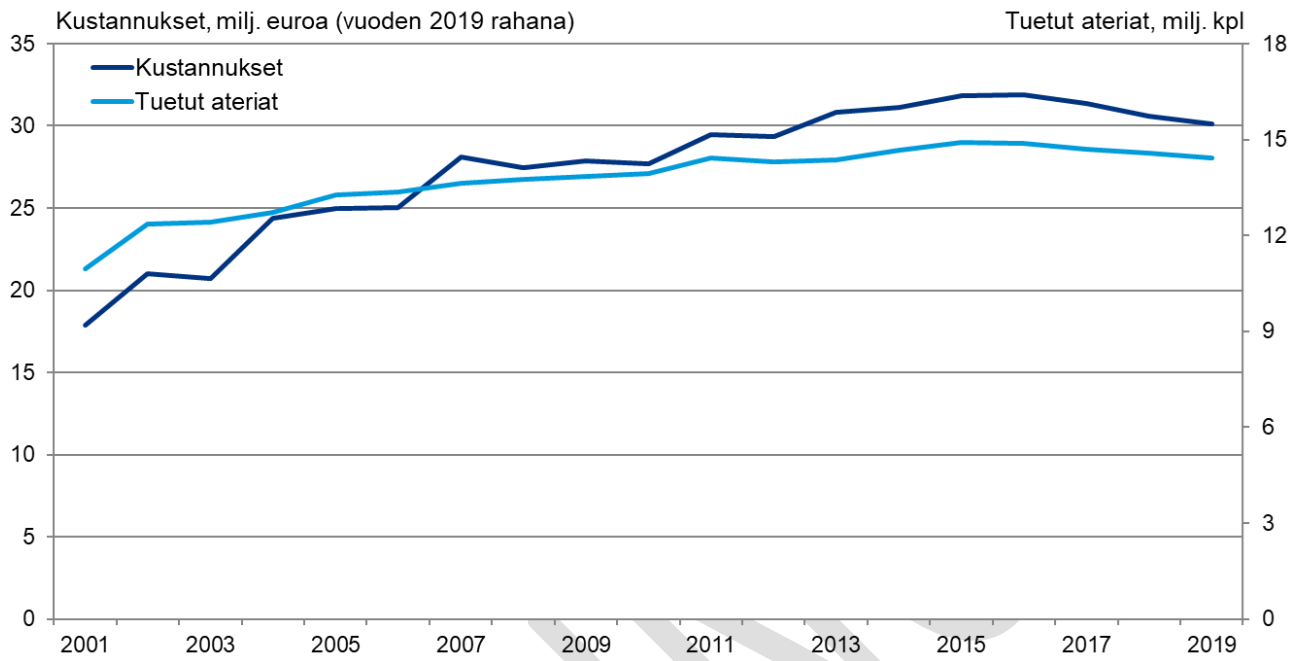
Ylimääräisellä avustuksella ei ole tarkoitus korvata muuta julkista rahoitusta. Nykyinen soveltamiskäytäntö on se, että tilat ja kiinteät laitteet katsotaan ylimääräisen avustuksen osalta rahoitetuiksi julkisista varoista silloin, jos kiinteistö on vähintään 50 prosenttisesti julkisessa omistuksessa.

Ylimääräisen avustuksen määrää laskettaessa huomioidaan vain opiskelijaruokailusta aiheutuvien tilojen ja kiinteiden laitteiden kustannukset sen perusteella, miten liikevaihto jakautuu prosentuaalisesti opiskelija-aterioiden myynnin ja muun myynnin osalta.

Tilastotietoa

Vuonna 2019 Kela maksoi korkeakouluopiskelijoiden ateriatukea yhteensä 30,1 miljoonaa euroa, ja se koski noin 14,4 miljoonaa ateriaa (ks. kuvio). Vuonna 2019 ateriatuen piirissä oli 94 ravintoloita ylläpitävää yritystä tai tahoa ja 313 ravintolayksikköä.

Kuvio x. Korkeakouluopiskelijoiden ateriatuen kustannukset ja tuettujen aterioiden määrä vuosina 2001–2019.



LIITTEET

LIITE 1 Ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset

Aterioiden ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimusten pohjana käytetään kulloinkin voimassa olevia Sydänmerkkiaterian ravitsemuskriteerejä.

Ateriasakohtaisten kriteereiden ohella myös kaikki Sydänmerkki-kriteereiden mukaiset tuotteet ovat sellaisenaan suositeltavia aterianosiksi, vaikka tuotteen ravintosisältö ei vastaisi alla olevissa taulukoissa esitettyjä lukuja. Sydänmerkki-tuotteiden kriteerit perustuvat ”parempi valinta” -vertailuun kunkin tuoteryhmän sisällä kaupan olevissa tuotteissa.

Jos tarjolla on päivittäin vain yksi ateriovaihtoehto (esimerkiksi tutkimusasemat tai muut hyvin pienet yksiköt), voidaan hyväksyä se, että valtaosa (vähintään 80 %) aterioista on suosituksen mukaisia. Silloin kun tarjotaan useampia aterioita (aamupala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala), tulee ruokalistasuunnittelussa ottaa huomioon koko päivän aterioiden kokonaisuus.

Taulukko 1a. Pääruoat

Pääruokatyyppi	Ravintosisältö/100 g, enintään		
	Rasva g	Tyydyttynyt rasva, g	Suola g
Pääruokapuurot*	3	1	0,5
Hiutaleissa ym. kuitua vähintään 6 g/100 g.			
Keitot*	3 (5)**	1 (1,5)	0,5***–0,7
Laatikkoruoat, risotot, pasta-ateriat, ateriasalaatit****, pizza	5 (7)	2 (2)	0,6***–0,75
Pääruokakastikkeet (esim. kasviscurry, broilerikastike jne.)	9 (11)**	3,5 (3,5)	0,9
Kappaleruoat kastikkeen kanssa tai ilman	8 (12)**	3 (3,5)	0,9
Kerrosleipä /patonki /hampurilainen tai muu leipäaterian tuote	8 (12)**	3 (3,5)	0,75
Leivässä kuitua vähintään 6 %			

*Jos keitto- tai puuroaterian yhteydessä tarjotaan leivänpäällisiä (esimerkiksi leikkeleitä tai juustoa), käytetään Sydänmerkki-tuotteiden kriteereitä.

** Suluissa olevat rasvaluvut koskevat kala-aterioita.

***Suolan määrän vaihteluväli, jossa alempi suolaraja on pitemmän tähtäimen tavoite.

****Ateriasalaatissa kasvisten osuus vähintään 150 g/annos, perunaa ei lasketa tässä kasvikseksi

1 **Taulukko 1b.** Pääruoan peruna- ja viljalisäkkeet

Lisäkeruokalaji	Ravintosisältö/100 g			
	Rasva g	Tyydyttynyt rasva g	Suola g	Kuitu (kuivapainosta) g
Pasta	-*	Enintään 0,7	Enintään 0,3	Vähintään 6
Ohrasuurimot, vilja/vilja-kasvisseokset yms.	-	Enintään 0,7	Enintään 0,3	Vähintään 6
Täysjyväriisi, vilja-kasviseos	-	Enintään 0,7	Enintään 0,3	Vähintään 3
Keitetty peruna	Ei lisättyä rasvaa	-	Ei lisättyä suolaa	-
Muu perunalisäke (esim. perunasose, lohkoprunat, peruna-kasvissekoitus)	-	Enintään 0,7	Enintään 0,3** - 0,5	-

2 *(-) Ei kriteeriä ko. tekijän suhteen.

3 **Suolan määrän vaihteluväli, jossa alempi suolaraja on pitemmän tähtäimen tavoite.

4

5 **Taulukko 1c.** Muut aterianosat

Aterian osa	Ravintosisältö/100 g			
	Rasva %	Kova rasva (tyydyttynyt ja transrasva), %	Suola g	Kuitu g
Leipä	-	-	Tuoreleipä enintään 0,9 Näkkileipä enintään 1,2	Vähintään 6 Vähintään 10
Leipärasva	60 tai enemmän	Enintään 30	Enintään 1,0	-
Maito tai piimä	Enintään 0,5	-	-	-
Kasvijuomat	Enintään 2	**	-	-
Kasvislisäke - tuoreet kasvikset	-	Marinadissa enintään 20	Ei lisättyä suolaa	-
Kasvislisäke - kypsennetyt kasvikset	-	Marinadissa enintään 20 *	Enintään 0,3	-
Salaatinkastike tai Öljy salaattiin	Mielellään 25 tai enemmän	Enintään 20 Enintään 20	Enintään 1,0	-

6 * Kypsennetyissä kasviksissa rasvana voidaan käyttää myös kaikkia Sydänmerkin kriteereiden mukaisia rasvoja (esimerkiksi öljyä, rasiamargariinia tai juoksevaa kasvirasvavalmistetta).

8 ** kasvijuomissa enintään 2 % rasvaa, jolloin kovaa rasvaa enintään 0,4 g/100 g.

9

10

1 **LIITE 2 Ravitsemuskriteerien mukainen salaattibaari**

2

3

Salaattiannoksen osa	Erilaisia kriteerit täyttäviä tarjolla* vähintään	Kriteerit
Tuoreet kasvikset ja hedelmät	2	ei lisättyä suolaa tai rasvaa
Tuore tai kypsä kasvis	1	Tuore: ei suolalisäystä, marinadissa enintään 20 % kovaa rasvaa Kypsä: suolaa enintään 0,3 %, marinadissa enintään 20% kovaa rasvaa
Proteiinilisäke (kasvipohjainen, kalaa, kananmunia, juustoa, lihaa)	1	- Sydänmerkkikriteerit täyttävä tuote. Tarkista kriteerit, riippuen tuotteesta, esim. pääruoista kappaleruoka tai elintarvikkeiden kriteerit: - kova juusto rasvaa enintään 17%, suolaa enintään 1,2 % - kinkku rasvaa enintään 4 %, suolaa enintään 2,0 % - savustettu kala suolaa enintään 1,38 % - paistettu broileri rasvaa enintään 8 %, tyydyttynyttä rasvaa enintään 3 % ja suolaa enintään 0,9 %
Öljypohjainen salaattikastike	1	Kovaa rasvaa enintään 20%, suolaa enintään 1 %

4 * Ravitsemuskriteerit täyttävät salaattibaarin komponentit merkitään ruokailijoiden informoimiseksi.

5 Salaattiannoksen ohella ruokailijalla tulee olla mahdollisuus valita ravitsemuskriteereiden mukaista (ks. Liite
6 1 Taulukko 1c) leipää, leipärasvaa ja ruokajuomaa.

7

1 **LIITE 3 Proteiinin lähteitä erityyppisissä ruokavalioissa**

2

Ruokavalio	Proteiinia g/100 g	Energiaa kcal/100 g
Vegaaninen ruokavalio		
Soijajauho, vähärasvainen	45	390
Soijajauho, rasvainen	35	466
Soijapavut, keitetyt	16	170
Soijarouhe, keitetyt	19	127
Papu, pitkä, vihreä	2	40
Pavut, keitetyt	10-16	-
Härkäpavut, keitetyt	8	102
Linssit, keitetyt	7-8	100
Herneet, kuivatut	19	245
Herneet, tuoreet ja keitetyt	6	85
Kikherne, keitetyt	8	137
Mantelit	24	600
Saksanpähkinät	15	665
Cashewpähkinä	20	570
Hasselpähkinä	14	640
Maapähkinä	26	550
Auringonkukansiemenet	24	620
Kvinoa, keitetty	5	140
Kaurapuuro, veteen keitetty	2	60
Täysjyväpasta, keitetty	3,5	90
Kasvipohjaiset juomat ja -hapatetut valmisteet (vitaminoidut)		
Soijapohjainen välipalavalmiste (vaihtoehto jogurtille, esim. Planti)	3,6	85
Kaurapohjainen välipalavalmiste (vaihtoehto jogurtille, esim. Yosa)	noin 1	80
Soija- ja kaurapohjaiset ruoanvalmistustuotteet		
Kaurapohjainen hapanvalmiste ruoka fraiche	1	180
Kaurapohjainen ruokacreme	noin 1	150
Soijapohjainen ruokacreme	0,8-2	150-175

Soijapohjainen vispautuva creme	1	-
Soijajuoma	3	40
Kaurajuoma	0,6-1,1	45
Mantelijuoma	0,4	10
Riisijuoma	0,1	50
Leivät	5-10	noin 250
Tofu, kiinteä (soijavalmiste)	17	155
Tofu, pehmeä (soijavalmiste)	8	20
Tempeh (soijavalmiste)	18	200
Seitan (vehnägluteenivalmiste)	20-30	150-300
Kypsä härkäpapuvalmiste (Härkis)	17	210
Nyhtökaura	30	200
Kaurajauhis	20	235
Laktovegetaarinen ruokavalio		
<u>Edellisten lisäksi:</u>		
Maidot, piimät, jogurtit ym.	3	35- 55
Kovat juustot, leipäjuusto	20-30	280-380
Kovat juustot, kevyet	16 - 30	170-260
Raejuusto	16	90
Maitorahka	10	65
Mifu, ruokarae	14	90
Mifu, jauhis tai suikale	24	165
Ohrasuurimopuuro, maitoon keitetty	4,4	95
Lakto-ovovegetaarinen ruokavalio		
Edellisten lisäksi:		
Kananmuna, keitetty	13	135
Sieniproteiinivalmiste, sisältää kananmunaa (Quorn)	14	110
Sekaruokavalio		
Edellisten lisäksi:		
Liha	20-30	160-260
Lihaleikkeleet (palvikinkku, kalkkunaleike yms.)	10-30	90-110
Makkara	10-13	165-250
Kala	10-25	100-150

1 LIITE 4 Raaka-aineiden valinta

2

Ruoka-aineryhmä/ ruoka-aine	Suositteluvat valinnat ja tarjoilutavat
Kasvikset, hedelmät ja marjat	Joka aterialla monipuolisesti sesongin tuotteita sellaisenaan ja kypsennettyinä lisäkkeinä. Salaattipöydässä tarjotaan useita eri komponentteja erikseen, myös öljyssä marinoituja tuotteita. Suolaisia lisäkkeitä ja säilykkeitä tarjotaan harvoin. Hedelmiä ja tuoreita marjoja tarjotaan sellaisenaan. Marjaruokalajit voidaan makeuttaa kevyesti (5 g lisättyä sokeria/100 g).
Palkokasvit (herneet, pavut ja linssit), muut kasvipöeräiset proteiinin lähteet (härkäpapu-herne-kaurapohjaiset tuotteet, tofu, soijarouhe ja -suikaleet, seitan ym.)	Päivittäin tarjottavassa kasvisruoassa pääraaka-aineena ja/tai aterian lisäkkeenä. Tarjotaan palkokasveista, muista kasviksista ja öljystä valmistettuja leivänpäällystahnoja.
Peruna	Perunaa vaihdellen pääruoan lisäkkeenä ja perunaruokalajeina sekä raaka-aineena keitoissa, laatikko- ja pataruoissa. Lisäkeperuna tarjotaan suolattomana.
Viljaruoat ja lisäkkeet	Perunan ohella monipuolisesti täysjyväviljalisäkkeitä (ohra, kaura, ruis, viljaseokset, täysjyväpasta, tumma riisi) sekä täysjyväpuurot (esim. aamiaispuurot). Viljalisäkkeet tarjotaan suolattomina tai vähäsuolaisina (suolaa enintään 0,3 g/100 g).
Leipä	Joka aterialla monipuolisesti vähemmän suolaa sisältävät (pehmeä leipä suolaa enintään 0,9 g/100 g, näkkileipä enintään 1,2 g/100 g) täysjyvävaihtoehdot (kuitua vähintään 6 g/100 g, näkkileipä vähintään 10 g/100 g). Leipävalikoimaa vaihdellaan: perusvalikoiman lisäksi paikallisia tuotteita ja itse leivottuja sämpylöitä yms.
Maito, laktoositon tai vähälaktoosinen maitojuoma ja piimä	Joka aterialla rasvaton ja D-vitamiinoinu tuote.
Muut nestemäiset maitovalmisteet/	Suositaan maustamatonta jogurtia, viiliä tai rahkaa. Valitaan rasvattomat ja enintään 1 % rasvaa sisältävät sekä sokeroimattomat ja

hapanmaitovalmisteet	vain vähän lisättyä sokeria sisältävät vaihtoehdot. Sokereita enintään jogurtissa ja rahkassa 10 g/100 g ja viilissä enintään 12 g/100 g.
Kasvipohjaiset juomat ja maitovalmisteiden tavoin käytettävät välipala- ja ruoanvalmistustuotteet	Valitaan täydennettyjä (kalsium, D-vitamiini, B12-vitamiini, jodi), makeuttamattomia kasvijuomia (kaura-, soija- yms.). Kasvijuomien valikoimasta ja saatavuudesta sovitaan paikallisesti. On huomioitava se, että kasvijuoma ei kaikilta osin vastaa ravitsemuksellisesti maitoa/piimää (esimerkiksi tuotteen proteiinipitoisuus). Kasvipohjaisissa juomissa rasvaa enintään 2 %, tyydyttynyttä rasvaa enintään 0,4 % ja sokeria enintään 5 %. Kasvipohjaisissa lusikoitavissa tuotteissa rasvaa enintään 5%, tyydyttynyttä rasvaa enintään 1 % ja sokeria enintään 10 %. Kasvispohjaisissa maustetuissa juomissa rasvaa enintään 3 %, tyydyttynyttä rasvaa enintään 0,4 % ja sokeria enintään 6 %.
Juusto	Vähärasvaiset (enintään 17 % rasvaa) ja vähemmän suolaa sisältävät vaihtoehdot (suolaa enintään 1,2 g/100g). Kannattaa huomata, että kasvisruokavalioissa käytettävät juuston kaltaiset valmisteet sisältävät usein hyvin runsaasti tyydyttynyttä rasvaa.
Kala*	Kalalajia vaihdellen. Tarjotaan vähintään 2 aterialla/vko. Suositaan hankinnoissa kestävää kalataloutta, ympäristöjärjestelmiä sekä sertifioituja kaloja (mm. WWF/MSC**)
Broileri ja kalkkuna	Liharuokalajeissa suositaan vaaleaa siipikarjan lihaa.
Punainen liha (nauta, sika, lammas) ja jauhelihat Lihavalmisteet ja makkarat	Punaista lihaa käytetään ruokalistalla harvemmin kuin vaaleaa lihaa. Makkaraa tai muita lihavalmisteita sisältäviä ruokalajeja ei tarjota joka viikko. Lihaleikkeleitä tarjotaan pääateriaalla enintään kerran viikossa. Valitaan vähemmän rasvaa ja suolaa sisältävät lihavalmisteet Leikkele- ja ruokamakkarat: Rasvaa enintään 12 g/100g. Kovaa rasvaa enintään 40 % rasvasta. Suolaa enintään 1,50 g/100 g. Täyslihavalmisteet: Rasvaa enintään 4 g/100 g. Suolaa enintään 2,0 g/100 g.
Kananmuna	Käytetään ruoissa, leikkeleenä ja lisäkkeenä.
Rasvat	Tarjotaan leipärasvana vähintään 60 % rasvaa sisältävä kasvi-rasvavite, jossa tyydyttynyttä rasvaa on enintään 30 % rasvasta.

(leipärasva, ruoanvalmistus ja leivonta)	Ruoanvalmistuksessa käytetään kasviöljyä, juoksevaa kasviöljyvalmistetta tai vähintään 60 % rasvaa sisältävää margariinia.
Salaattikastike	Tarjotaan rypsi-/rapsiöljy ja oliiviöljyä sellaisenaan tai osana salaattikastiketta.
Pähkinät, mantelit ja siemenet***	Tarjotaan kuorruttamattomia, suolaamattomia ja sokeroimattomia tuotteita lajeja vaihdellen. Käyttösuositus yhteensä enintään 30 g/vrk.
Juomat	Vettä on oltava saatavilla koko päivän ajan janojuomaksi ja aterioilla. Virvoitusjuomia, energiajuomia ja muita sokeroituja tai happamia juomia ei tarjota aterioilla (ks. Juomien happamuus, Kuva x, sivu xx). Täysmehua voidaan tarjota esimerkiksi aamiaisella tai välipalalla (käyttömäärä suositus enintään lasillinen päivässä).

- 1 * Kalan syöntisuositukset: [https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-](https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikkeiden-turvallisen-kayton-ohjeet/turvallisen-kayton-ohjeet/kala/)
2 [elintarvikkeista/elintarvikkeiden-turvallisen-kayton-ohjeet/turvallisen-kayton-ohjeet/kala/](https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikkeiden-turvallisen-kayton-ohjeet/turvallisen-kayton-ohjeet/kala/)
3 Huomioitava Ruokaviraston antamat ohjeet kalalajien valinnasta ja käyttötiheydestä nuorille,
4 hedelmällisessä iässä oleville sekä raskaana oleville ja imettäville naisille.
5 <https://www.ruokavirasto.fi/turvallisenkaytonohjeet>
6 ** WWF:n kalaopas <https://wwf.fi/kalaopas/>
7 *** Määrärajoitus on perusteltua etenkin siksi, että pähkinät, mantelit ja siemenet sisältävät runsaasti
8 energiaa korkean rasvapitoisuutensa vuoksi. Jotkut öljykasvit (kuten pellava, auringonkukka, kurpitsa,
9 seesam, hamppu ja chia) keräävät siemeniinsä maaperän raskasmetalleja. Siksi öljykasvien siemeniä
10 suositellaan enintään 2 rkl (15 g) päivässä.

11
12
13

1 LIITE 5 Opiskelija-aterian ravitsemuslaadun arviointi -työkalu

2

3 Työkalulla arvioidaan tarjotun ruoan ravitsemuksellista laatua. Jos mittarin neljä kriteeriä, perus-, suola-,
4 rasva- ja tiedotuskriteeri toteutuvat ravintolassa hyvin, tarjolla oleva ruoka on todennäköisesti suositusten
5 mukaista. Työkalulla voidaan arvioida, onko ruokailijalla mahdollisuus valita ruokasuositusten mukainen
6 ateriakokonaisuus päivittäin. Jokainen kriteeri on pisteytetty erikseen ja saatujen pisteiden määrä osoittaa,
7 miten ne toteutuvat. Tavoitteena on, että kaikki neljä kriteeriä toteutuisivat hyvin.

8 **Rastita kunkin kriteerin jokaisesta kohdasta vaihtoehto, joka vastaa ravintolan tilannetta. Laske rasteja**
9 **vastaavat pisteet yhteen ja vertaa ko. kriteerin tulkintaan.**

10 PERUSKRITEERI

11 **Onko ravintolassanne aterioiden yhteydessä tarjolla joka päivä**

Kyllä Ei

12 Leipää, jossa kuitua vähintään 6 g/100 g ja suolaa enintään 0,9 %, näkkileivässä enintään 1,2 %

☐ 1 p. ☐ 0 p.

14 Rasvalevitettä, jossa rasvaa vähintään 60 % ja kovaa rasvaa enintään 30 % rasvasta ja suolaa enintään 1 %

☐ 1 p. ☐ 0 p.

16 Rasvatonta maitoa tai piimää (rasvaa enintään 0,5 %) tai kasvijuomaa, jossa on enintään 2 % rasvaa (jolloin, tyydyttynyttä rasvaa enintään 0,4 g/100 g) ja enintään 5 g sokeria.

☐ 1 p. ☐ 0 p.

19 Salaattia (tuoreita kasviksia, marjoja, hedelmiä)

☐ 1 p. ☐ 0 p.

20 Öljyä tai kasviöljypohjaista salaattikastiketta, jossa rasvaa vähintään 25 g/100 g, tyydyttynyttä rasvaa enintään 20 % rasvasta ja suolaa enintään 1 %

☐ 1 p. ☐ 0 p.

22

Omat pisteet _____

Tulkinta:

5 pistettä: Peruskriteeri toteutuu

0-4 pistettä: Peruskriteeri ei toteudu

23

24 RASVAKRITEERI

25 **1. Sisältävätkö tarjoamanne suosituksen mukaisiksi merkityt kappaleruoat (esim. pihvit, pyörykät,**
26 **kääryleet), enintään 8 (kalavalmisteet 12) % rasvaa*?**

27 ☐ **2 p.** Aina

28 ☐ **0 p.** Useimmiten

29 **2. Sisältävätkö tarjoamanne suosituksen mukaisiksi merkityt ruoat (esim. laatikkoruoat, risotot, pasta-**
30 **ateriat, ateriasalaatit ja pitsat) enintään 5 (kalaruoat 7) % rasvaa*?**

31 ☐ **2 p.** Aina

32 ☐ **0 p.** Useimmiten

1 **3. Sisältävätkö tarjoamanne suosituksen mukaisiksi merkityt keitot enintään 3 (kalakeitot 5) % rasvaa*?**

2 ☐ **2 p.** Aina

3 ☐ **0 p.** Useimmiten

4 **4. Sisältävätkö tarjoamanne suosituksen mukaisiksi merkityt pääruokakastikkeet enintään 9**
5 **(kalakastikkeet 11) % rasvaa*?**

6 ☐ **2 p.** Aina

7 ☐ **0 p.** Useimmiten

8 **5. Kuinka usein tarjoatte salaatti- ja leipäaterioilla juustoa, jossa on yli 17 % rasvaa?**

9 ☐ **1 p.** Enintään kaksi kertaa viikossa

10 ☐ **0 p.** Useammin kuin kaksi kertaa viikossa

11 **6. Kuinka usein tarjoatte pääruoan lisäkkeitä, joissa on tyydyttynyttä rasvaa yli 0,7 g/100 g***
12 **(esim. paistetut perunat/kasvikset, kermaperunat, ranskanperunat)?**

13 ☐ **2 p.** Enintään kerran viikossa tai ei lainkaan

14 ☐ **0 p.** Useammin kuin kerran viikossa

15 * Käytännössä esimerkiksi noin 50 g öljyä/kg tuotetta.

16 **7. Kuinka usein tarjoatte kalaruokia? (Kysymys ei koske pelkästään kasvisruokaa tarjoavia ravintoloita)**

17 ☐ **2 p.** Vähintään 2 kertaa viikossa

18 ☐ **1 p.** Kerran viikossa

19 ☐ **0 p.** Harvemmin

20 * Kaikki Sydänmerkki -tuotteet tai niiden kriteereiden mukaisesti teollisesti valmistetut tuotteet ovat
21 hyväksyttäviä huolimatta poikkeavista kriteereistä.

22

Omat pisteet _____

Tulkinta:

10 -13 pistettä: Rasvakriteeri toteutuu hyvin

7-9 pistettä: Rasvakriteeri toteutuu kohtalaisesti

0-6 pistettä: Rasvakriteeri toteutuu huonosti

23

24

25

26

27

SUOLAKRITEERI**1. Seuraatteko valmistamienne ruokien suolapitoisuutta (analyysit, suolamittari)?**

☐ **2 p.** Kyllä säännöllisesti osana omavalvontaa, jonka perusteella suolapitoisuutta tarvittaessa vähennetään

☐ **1 p.** Kyllä, satunnaisesti

☐ **0 p.** Ei seurata

2. Onko suosituksen mukaisiksi merkityistä vaihtoehtoista vakioruokaohjeet, joiden suolapitoisuus on laskettu?

☐ **2 p.** Kyllä kaikista

☐ **1 p.** Kyllä, vain osasta

☐ **0 p.** Ei

3. Miten lisäätte suolan, suolaa sisältävät mausteet tai mineraalisuolan ruokiin?

☐ **2 p.** Mitaten ja enintään ruokaohjeen mukaan

☐ **0 p.** Ruoanvalmistajan oman maun mukaan

4. Käytättekö ruoanvalmistuksessa jodioitua suolaa?

☐ **2 p.** Kyllä

☐ **0 p.** Ei

5. Sisältävätkö suosituksen mukaisiksi merkityt kappaleruoat (esim. pihvit, pyörykät, kääryleet) suolaa enintään 0,9 g/100 g**

☐ **2 p.** Aina

☐ **0 p.** Useimmiten

6. Sisältävätkö suosituksen mukaisiksi merkityt ruoat (esim. laatikkoruoat, risotot, pasta-ateriat, ateriasalaatit ja pitsat) suolaa enintään 0,75 g/100 g**

☐ **2 p.** Aina

☐ **0 p.** Useimmiten

7. Sisältävätkö suosituksen mukaisiksi merkityt keitot suolaa enintään 0,7 g/100 g**

☐ **2 p.** Aina

☐ **0 p.** Useimmiten

8. Sisältävätkö suosituksen mukaisiksi merkityt pääruokakastikkeet suolaa enintään 0,9 g/100 g**

☐ **2 p.** Aina

☐ **0 p.** Useimmiten

1 **9. Sisältävätkö aterian lisäkeruokalajit (pasta, viljalisäkkeet ja kypsennetyt kasvikset) suolaa enintään 0,3**
 2 **g/100 g?**

3 ☐ **1 p.** Aina

4 ☐ **0 p.** Useimmiten

5 **10. Sisältävätkö aterian perunalisäkkeet (esim. perunasose, lohkoporot, paistetut perunat,**
 6 **perunavuoat) suolaa enintään 0,5 g/100 g.** (Höyrytettyssä/keitetyssä perunassa ei suolaa).

7 ☐ **1 p.** Aina

8 ☐ **0 p.** Useimmiten

9 **** Kaikki Sydänmerkki -tuotteet tai niiden kriteereiden mukaisesti teollisesti valmistetut tuotteet ovat**
 10 **hyväksyttäviä huolimatta poikkeavista kriteereistä.**

Omat pisteet _____

Tulkinta (pisteiden summa):

12-18 pistettä: Suolakriteeri toteutuu hyvin

7 - 11 pistettä: Suolakriteeri toteutuu kohtalaisesti

0 - 6 pistettä: Suolakriteeri toteutuu huonosti

11

12 **TIEDOTUSKRITERI**

13 **1. Onko asiakkaiden nähtäville asetettu kuvaus malliateriasta (kuva, kirjallinen ohje)?**

14 ☐ **2 p.** Aina

15 ☐ **0 p.** Harvemmin tai ei lainkaan

16 **2. Onko suosituksen mukaiset vaihtoehdot merkitty ruokalistaan ja linjastoon asiakkaiden nähtäville**
 17 **(ateriavaihtoehdot, ruokajuoma, leipärasva, leipä, salaattinkastike)?**

18 ☐ **1 p.** Aina ruokalistaan

19 ☐ **1 p.** Aina linjastoon

20 ☐ **0 p.** Merkintöjä ei ole

21

Omat pisteet _____

Tulkinta (pisteiden summa):

3-4 pistettä: Tiedotuskriteeri toteutuu hyvin

1-2 pistettä: Tiedotuskriteeri toteutuu
kohtalaisesti

0 pistettä: Tiedotuskriteeri ei toteudu

Tämän kriteeristön pohjana on käytetty Sydänliiton arkilounaskriteeristöä. Kriteerit perustuvat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan aterianosakohtaisiin ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimuksiin (https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuosituks_2014_fi_web_versio_5.pdf) sekä Sydänmerkki -kriteeristöön (<https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/>).

LUONNOS

1 LIITE 6 Esimerkki tarjouspyynnön/kilpailuttamismateriaalin rakenteesta

3 **Päädokumentti:** tarjouspyyntö (sisältää hankintateknisen puolen, esim. vaatimukset tarjoajan taustoista ja
4 vertailuperusteet)

- 5 • Tarjouspyynnön liite 1: Palvelukuvaus
- 6 • Tarjouspyynnön liite 2: Sopimusluonnos
- 7 • Muut tarjouspyynnön liitteet

8 **Palvelukuvaus** on tärkein dokumentti, johon sisältyvät seuraavat keskeiset asiat:

- 9 • Palvelun nimi
- 10 • Palvelukohde ja asiakasryhmät
- 11 • Palvelun tavoite
- 12 • Palvelun sisältö
 - 13 ○ ravitsemussuositus ja ravitsemuslaatu
 - 14 ○ tilaajan linjaukset – aterian sisältö
 - 15 ○ aterioiden osat
 - 16 ○ malliruokalista, johon on merkitty erityisruokavaliot, suosituksen mukaiset vaihtoehdot
 - 17 ja suosituksen mukaiset kalaruoat
 - 18 ○ ravintosisältö
 - 19 ○ malliaterian kuvaaminen (kuva tai kirjallinen ohje ravintolasaliin)
 - 20 ○ pääraaka-aineiden vaihtelevuus ja esiintyminen ruokalistalla
 - 21 ○ muut raaka-aineille asetetut laatuvaatimukset
 - 22 ○ ruokalajivalikoima
 - 23 ○ ruokalistan suunnittelun periaatteet
 - 24 ○ kuvaus vakioruokaohjeiden ja ravintosisältölaskelmien toteuttamisesta suosituksen
 - 25 mukaisista vaihtoehdoista
 - 26 ○ annoskoko, aterian energiamäärä kriteerin mukaisesti
 - 27 ○ erityisruokavaliot
 - 28 ○ välipalat
 - 29 ○ juhlapyhät, teemat
 - 30 ○ omavalvonta ja elintarviketurvallisuus
 - 31 ○ tuotetietojen ylläpito
 - 32 ○ asiakasruokalista
- 33 • Ruoan jakelu, ruokailuajat ja tarjoaminen
- 34 • Muut ateriat ja palvelut
- 35 • Tilaaminen
- 36 • Toimitus
- 37 • Tilat, laitteet ja astiat
- 38 • Hinnoittelu (asetuksen 375/2020 mukainen hinnoittelu) ja laskutus
- 39 • Ympäristöasiat/vastuullisuuskriteerit
 - 40 ○ hävikin seuranta, tavoitteet ja toimenpiteet ruokahävikin ehkäisemiseksi
- 41 • Vastuullisen toiminnan tavoitteet, seuranta ja toteutumisaikataulu
- 42 • Osapuolten yhteistyö
- 43 • Asiakaspalautteen kerääminen
- 44 • Kustannusvastuutaulukko
- 45 • Laadun seuranta, ravintosisältölaskennan toteuttaminen (ohjelma) ja raportointi

- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
- Palveluntuottajan henkilöstö ja sijaistus
 - Poikkeusjärjestelyt
 - Raportointi

LUONNOS

LIITE 7 Miten ruokasuositukset toteutuvat

Kun ruokavalio kootaan ruokasuositusten mukaisesti ja syödään energiantarvetta vastaavasti, ruokavalio on täysipainoinen ja sisältää riittävästi välttämättömiä ravintoaineita.

FinRavinto 2017 -tutkimuksen⁴⁴ tulosten mukaan suomalaisten ruokavalio on kuitenkin keskimäärin monelta osin kaukana suosituksista. Etenkin **kasvisten käyttö** (marjat ja hedelmät mukaan lukien) ei yllä suosituksen, 500 g/päivä, tasolle. Nuorista 18-24 vuotiaista yli 80 % syö kasviksia tätä vähemmän. Nuorilla naisilla kasvisten keskimääräinen käyttö on noin 350 g/pv ja miehillä noin 300 g/pv. Toisaalta punaisen lihan ja lihavalmisteen käyttö on runsasta etenkin miehillä (keskimäärin lähes 900 g/viikko), mikä ylittää viikkokohtaisen suosituksen (korkeintaan 500 g/viikko kypsää lihaa). Naisilla vastaavasti käyttö on keskimäärin noin 400 g/viikko. Tulosten tulkinnassa nuorten osalta on kuitenkin hyvä huomioida kyseisen ikäryhmän matalan osallistumisaktiivisuuden vaikutus tulosten yleistettävyyteen.

Ruokavalion rasvan laadussa on edelleen korjattavaa: keskimäärin tyydyttyneen rasvan saanti on naisilla 14 ja miehillä 15 % energiasta (E%), kun suositus on alle 10 E%. Kun taas **pehmeiden rasvojen saanti** jää suosituksen alarajoille. Myös **kuidun saanti** on selvästi alle suosituksen (3,0 g/MJ) molemmilla sukupuolilla. **Proteiinin saanti** on keskimäärin runsasta (naiset 18 E% ja miehet 19 E%, kun suositus on 10-20 E%).

Punaisen lihan ja lihavalmisteen käytön vähentäminen ja korvaaminen osittain tai kokonaan kasviproteiinin lähteillä parantaa ruokavalion rasvan laatua ja lisää kuidun määrää sekä edistää kestävä elämäntapaa. Useissa palkokasveissa proteiinia kuivapainoa kohti on määrällisesti yhtä paljon kuin lihassa. Välttämättömien aminohappojen riittävä saanti voidaan varmistaa yhdistämällä aterialla monipuolisesti kasviproteiinin lähteitä, kuten esimerkiksi papuja ja viljavalmisteita. Palkokasvien käyttö proteiinin lähteenä pienentää ruokavalion hiilijalanjälkeä ja ehkäisee osaltaan ilmastomuutosta ja edistää monimuotoisuuden säilyttämistä. Monissa palkokasveissa on runsaasti vesiliukoisia vitamiineja ja kivennäisaineita.

⁴⁴ Valsta L ym. FinRavinto 2017; STN/JUST-FOOD-hanke. Kirjallinen tiedonanto. 2020.

LIITE 8 Folaatin, D-vitamiinin, jodin ja raudan riittävän saannin turvaaminen

Suosituksista pienempi kasvien käyttö näkyy ravintoainetasolla matalan kuidun saannin lisäksi suositusta niukempaa **folaaatin saantina** (naiset 225 µg/pv ja miehet 263 µg/pv, FinRavinto 2017⁴⁵). Folaatin saantia voi parantaa sekä kasvien että täysjyväviljan käytön lisäämisellä. Folaatti (vesiliukoinen B-ryhmän vitamiini) on tärkeä ravintoaine hedelmällisessä iässä oleville naisille ja etenkin raskautta suunniteltaessa. Folaatin riittävä saanti on välttämätöntä sikiön normaalille kehitykselle. Eniten folaattia saadaan tumman vihreistä kasviksista, palkokasveista, hedelmistä, marjoista ja täysjyväviljasta (ruisleipä)⁴⁶.

Nuorilla naisilla saanti **D-vitamiinin saanti** on keskimäärin 8 µg/pv ja miehillä 15 µg/pv (FinRavinto 2017). Riittävä saanti edellyttää, että ruokavalioon sisältyy päivittäin D-vitamiinilla täydennettyjä nestemäisiä maitovalmisteita ja/tai kasvijuomia ja rasvalevitteitä sekä viikoittain kalaa⁴⁷. Jos ruokavalio ei sisällä edellä mainittuja D-vitamiinoituja ruokia ja kalaa, suositellaan talvikaudella D-vitamiinilisää 10 mikrogrammaa päivässä. Tätä suuremmasta annoksesta ei ole hyötyä.

Ongelmana suomalaisessa ruokavaliossa 2000-luvulla on ollut matala **jodin saanti**. Tilanne on alkanut vähitellen parantua, kun jodisuolan käytöstä annettiin uusi suositus vuonna 2015. Jodin saannin varmistamiseksi suositellaan kuluttajille ja ruokapalveluille, että ruoanvalmistuksessa käytetään aina ensisijaisesti jodioitua suolaa⁴⁸. Suositus koskee myös opiskelijaravintoloita. Leipien ja muiden elintarvikkeiden valinnassa kannattaa suosia sellaisia, joiden valmistuksessa on käytetty jodioitua suolaa (ilmenee pakkausmerkinnöistä ainesosaluettelossa). On tärkeää, että myös ruokajuomana käytetty kasvijuoma on jodioitu. Merkittävimmät jodin lähteet ovat maitovalmisteet, kala ja jodioitu suola⁴⁹. Suolan käyttöä ei pidä kuitenkaan lisätä sillä perusteella, että se sisältää jodia.

Rauta on tärkeä ravintoaine, jonka riittävän saannin turvaamisessa koko ruokavalio on tärkeä. Raudanpuutosanemiaa esiintyy osalla väestöä, etenkin hedelmällisessä iässä olevilla naisilla ja urheilijoilla, joilla raudan tarve on tavallista suurempaa.

Miesten raudan saantisuositus on 9 mg/vrk. Naisten raudantarve on kuukautisten takia suurempi murrosiästä vaihdevuosi-ikään saakka. Heille raudan saantisuositus on 15 mg/vrk. FinRavinto2017-tutkimuksen mukaan 18-24-vuotiaiden miesten raudan saanti on keskimäärin riittävää, mutta saman ikäisillä naisilla keskimääräinen saanti on selvästi suositusta matalampaa (10 mg/vrk). Raudan parhaat lähteet ovat liha ja lihavalmisteet sekä täysjyväviljavalmisteet, erityisesti hapatettu ruisleipä. Lihaa sisältämättömässä ruokavaliossa tärkeimmät raudan lähteet ovat täysjyvävilja ja palkokasvit. Runsas C-vitamiinin saanti edistää kasviperäisen raudan imeytymistä; siten tuoreiden kasvien, marjojen tai hedelmien yhdistäminen aterioille on tärkeää. Raudan imeytymistä heikentävät teen ja kahvin tanniinit, sellaisenaan nautittavien viljojen, kuten leseiden fytaatit sekä jossain määrin runsas maitovalmisteiden samanaikainen nauttiminen. Näihin on tarve kiinnittää huomiota etenkin anemian hoidossa.

⁴⁵ Valsta L ym. Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-238-3>

⁴⁶ <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravintoaineet/foolaatti-ja-foolihappo/>

⁴⁷ <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravintoaineet/d-vitamiini/>

⁴⁸ https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/vrn/vrn_jodi_toimenpidesuositus_10.2.2015_suomi.pdf

⁴⁹ <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravintoaineet/jodi/>